

”No liha on silleen nähty”

Fenomenologinen tutkimus kasvissyönnin merkityksistä kasvissyöjille

Reetta Väättäjä

Helsingin yliopisto

Valtiotieteellinen tiedekunta

Sosiologia

Pro gradu -tutkielma

Huhtikuu 2019



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty
Valtiotieteellinen tiedekunta

Laitos – Institution – Department
Sosiaalitieteiden laitos

Tekijä – Författare – Author
Reetta Väättäjä

Työn nimi – Arbetets titel – Title
"No liha on silleen nähty": Fenomenologinen tutkimus kasvissyönnin merkityksistä kasvissyöjille

Oppiaine – Läroämne – Subject
Sosiologia

Työn laji – Arbetets art – Level
Pro gradu

Aika – Datum – Month and year
Huhtikuu 2019

Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages
67

Tiivistelmä – Referat – Abstract

Tutkimassa tarkastellaan kasvissyöjien kokemuksia kasvissyönnistä ja heidän antamiaan merkityksiä kasvissyönnille. Tutkielmaan on haastateltu kuutta itsensä kasvissyöjäksi määrittelevää henkilöä, joista osa määritteli itsensä myös vegaaneiksi. Koska kasvissyönnin määritelmästä ei olla yksimielisiä, tämän tutkielman tarkoituksena on tuottaa uusia näkökulmia kasvissyönnin ymmärtämiseksi moniulotteisena ilmiönä.

Tutkimus on toteutettu teemahaastatteluin. Haastatteluaineisto on analysoitu tulkitsevilla fenomenologisella analyysimetodilla. Metodi on valittu siksi, ettei kyseinen tutkimus keskity fenomenologian yleisen tavan mukaisesti yksittäisen kokemuksen tutkimukseen, vaan tutkimuskohteena käsiteltävään ilmiöön liittyvien kokemusten tutkimiseen. Analyysi on kaksois hermeneuttinen, eli tutkijan tulkinta haastateltavan omasta tulkinnasta.

Tutkielmassa käsitellään sekä yksittäisissä haastatteluissa ilmenneitä että jaettuihin teemoihin liittyviä kokemuksia ja määritelmiä. Merkitykselliseksi teemoiksi koetaan jaetusti esimerkiksi kasvissyönnin määrittely; idean ja käytännön erot; tieto, järki ja tunteet; luonnon ja ihmisen suhde; liha kunnon ruokana sekä kasvissyönnin yhteys muihin elämän osa-alueisiin. Kasvissyönnin asemaa verrataan tutkimuksessa esimerkiksi Mäkelän analyysiin ruoan merkijärjestelmästä, Beckin individualisaatioteoriaan sekä sisäryhmäteorioihin.

Kasvissyönnin ja veganismin määritelmässä ruokavalio näyttäytyy haastateltaville tärkeimpänä niitä määrittävänä tekijänä, sillä lihansyönnistä kieltäytymisen lisäksi he määrittelevät itsensä kasvissyöjäksi tai vegaaniksi lähinnä sen mukaan, käyttävätkö he maitotuotteita tai kananmunaa. Kuitenkin se, millaisena kasvissyönni näyttäytyy haastateltavien puheessa, on paljon muutakin kuin määritelmän mukaista lihasta tai eläinperäisistä tuotteista kieltäytymistä. Ristiriitoja koetaan sekä ruokaan liittyvissä käytännöissä, muissa kulutusvalinnoissa että omien ruokailukäytäntöjen ja oman itsen määrittelyn välillä. Haastateltavat painottavat ruokavaliotaan rationaalisena valintana, mikä pohjaa haastateltavien itse keräämään tietoon. Kasvissyöjät näyttävät olevan myös yhteisen ryhmäidentiteetin omaava yhdenmukainen sisäryhmä, jolle on muodostunut oma subjektiivinen kulttuurinsa. Kasvissyönnissä kollektiivisista puolista huolimatta ilmiö näyttäytyy yksilöllisenä valintana, jota haastateltavat perustelevat eri tavoin.

Kasvissyönni on muiden ruokavalioiden tapaan moniulotteinen ilmiö. Ruokavaliinnat perustuvat moniin erilaisiin yksilön sisäisiin, sosiaalisiin ja rakenteellisiin tekijöihin. Vaikka ruokavaliota pidetään yleensä kovin henkilökohtaisena asiana, kasvissyöjät ovat kohdanneet kommentointia ruokavaliostaan. Lihasta kieltäytyminen onkin voitu nähdä merkijärjestelmän horjuttamisena. Kasvissyönnin tuntuu olevan jokaisella haastateltavalla jokin yksittäinen tärkein motivaatiotekijä. Ajan kanssa sen rinnalle näyttää nousevan myös muita motivaatiotekijöitä usein oman tiedonhaun kautta. Kasvissyönni yksilö valintana voidaan nähdä myös osana Beckin esittämästä individualisaatiosta. Haastateltavat niin sanotusti ottavat ohjat omiin käsiinsä, mitä aktiiviselta yksilöltä vaaditaankin individualistisessa yhteiskunnassa.

Avainsanat – Nyckelord – Keywords

kasvissyönni, kokemus, fenomenologia, ruoan sosiologia, ruokavaliinnat

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	RUOAN JA KASVISSYÖNNIN YHTEISKUNNALLINEN TUTKIMUS	4
2.1	RUOKA YHTEISKUNNALLISENA ILMIÖNÄ	4
2.2	LIHA SUOMALAISESSA RUOKAKULTTUURISSA	7
2.3	KULUTUSVALINNAT JA KASVISSYÖNTI	9
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA METODOLOGIA	15
3.1	RUOKA KOKEMUKSEN KOHTEENA	15
3.2	FENOMENOLOGIA	17
3.3	IPA-MENETELMÄ	18
4	AINEISTO JA ANALYYSI	21
4.1	AINEISTO	21
4.2	HAASTATTELURUNKO	23
4.3	ANALYYSIN VAIHEET	25
5	TULOKSET	27
5.1	HAASTATELTUJEN KOKEMUKSET KASVISSYÖNNISTÄ	27
5.1.1	<i>Esa</i>	27
5.1.2	<i>Aino</i>	29
5.1.3	<i>Diana</i>	32
5.1.4	<i>Bella</i>	34
5.1.5	<i>Clint</i>	36
5.1.6	<i>Frida</i>	38
5.2	YLEISET TEEMAT: MITÄ KASVISSYÖNTI MERKITSEE KASVISSYÖJÄLLE?	40
5.2.1	<i>Kasvissyönnin määrittely</i>	41
5.2.2	<i>Idean ja käytännön erot</i>	42
5.2.3	<i>Tieto, järki ja tunteet</i>	45
5.2.4	<i>Luonnon ja ihmisen suhde</i>	48
5.2.5	<i>Liha kunnon ruokana</i>	49
5.2.6	<i>Kasvissyönnin suhde muihin elämän osa-alueisiin</i>	51
6	PÄÄTELMÄT	55
6.1	KASVISSYÖNTI HENKILÖKOHTAISENA JA SOSIAALISENA ILMIÖNÄ	55
6.2	REFLEKTIO	59
7	KIRJALLISUUSLUETTELO	62

1 Johdanto

Ruoka on yksi arkielämän peruselementeistä. Syömme tavallisesti useita kertoja päivässä biologisen ravinnontarpeen vuoksi. Ruoka ei kuitenkaan ole vain polttoainetta kehollemme — se on myös osa sosiaalisia käytänteitä (Mäkelä 1990). Ruoan ympärille kokoonnutaan esimerkiksi viettämään aikaa perheen kanssa päivällisellä tai kollegoiden kanssa lounaalla. Ruokaan liittyy aina valintaa (Mäkelä 1990). Ruokavalintamme perustuvat moniin, usein myös tiedostamattomiin syihin (Le Heron 2013, 67).

Ruokakulttuuri on osa elintarvikejärjestelmää (Silvasti 2012, 35). Elintarvikejärjestelmä on tuottajista, kuluttajista, jakelijoista ja muista mahdollisista toimijoista koostuva verkosto — sana järjestelmä voi johtaa harhaan. Elintarvikejärjestelmä ei ole selkeästi organisoitu ja yhtenäisesti toimiva. Sanalla viitataan lähinnä epämääräiseen verkostoon, jossa on sekä jatkuvuuksia että muutoksia. (Beardsworth & Keil 2002, 32-33.) Epämääräisyytensä vuoksi Beardsworthin ja Keilin (2002, 258) mukaan elintarvikejärjestelmän symboliset ja kulttuuriset teoriat sisältävät laajentumismahdollisuuksia ja tarvitsevat hiomista.

Beardsworthin ja Keilin (2002, 52) mukaan ihmiset eivät syö vain suunsa, vaan myös mielensä kautta. Tällä he tarkoittavat ruoan symboliikkaa ja merkityksiä. Nämä merkitykset voivat olla erittäin vaikuttavia ja vaihdella tilanteen ja kontekstin mukaan (Beardsworth & Keil 2002, 52). Esimerkiksi länsimaalaisessa kulttuurissa kaikki liha ei ole luokiteltu syötäväksi — emme syö sellaista lihaa, jota emme voisi luokitella karjaksi tai riistaksi (Beardsworth & Keil 2002, 209). Emme esimerkiksi syö villejä rottia tai oravia, emmekä lemmikeiksi luokiteltavia kissoja ja koiria. Liha on suomalaisessa keittiössä kuitenkin yksi tärkeimpiä pääraaka-aineita (Mäkelä 1994), ja näin ollen sen pois jättäminen ruokavaliosta vaatisi ruokakulttuurissamme tietoista harkintaa. Beardsworthin ja Keilin (2002, 218) mukaan lihansyönti on symboliikkaa täynnä, minkä vuoksi he uskovat, että myös vapaaehtoisesti lihan syömisestä kieltäytyminen on vahvasti symbolien värittämää.

Kasvissyönnille ei ole vakiintunutta määritelmää, mutta sen perustava idea on kieltäytyä lihan syönnistä (Ruby, 2012, 144). Parkkinen ja Rautavirta (2006, 133) määrittelevät vegetarismia eli kasvissyönnin kasvikunnan tuotteista koostuvaksi ruokavalioksi, joka voi sisältää määritelmästä riippuen maitovalmisteita, kananmunaa, kalaa tai satunnaisesti lihaa. Veganismin he puolestaan määrittelevät elämäntavaksi. Vegaani on heidän mukaansa veganismia toteuttava henkilö, joka välttää kaikkia eläinperäisiä tuotteita, eikä siksi käytä eläinperäisiä elintarvikkeita. (Parkkinen & Rautavirta 2006, 133.) Ensminger ja kollegat (1995, 1048) ovat samoilla linjoilla: kasvissyönnin on kasvikunnan tuotteiden syömistä. Heidän mukaansa veganismi on kuitenkin kasvissyönnin muoto. Veganismi voi kuitenkin sisältää eläinten tappamista epäsuorastikin vaativien hyödykkeiden käytön vastaista filosofiaa. (Ensminger & all. 1995, 1048.)

Koska kasvissyönnin määritelmä on häilyvä ja kasvissyönnin toteuttamistapoja on paljon, Weinsier (2000) ehdottaa, ettei termiä tulisi edes käyttää tutkimuskirjallisuudessa. Pearce (2008, 15) puolestaan näkee kasvissyönnin enemmänkin prosessina, jossa itse kasvissyönnin takana vaikuttavat syyt ovat olennaisia käsitteen määrittelyssä. Beardsworthin ja Keilin (2002, 218) mukaan sosiaalitieteilijöiden haasteena on selittää, mitä vapaaehtoinen kasvissyönnin on, millaisissa olosuhteissa se ilmenee mahdollisena ja jopa haluttavana vaihtoehtona sekä millaiset kulttuuriset voimat ja yksilölliset motivaatiotekijät vaikuttavat sen noudattamiseen. He kuitenkin muistuttavat, että ilmiön toteuttamisen monipuolisuus tekee aiheen tutkimisesta myös haastavaa. Lisäksi yksilön syömistä käyttäytyminen ei välttämättä ole linjassa yksilön omien ruokavalion tai elämäntavan määritelmien kanssa. Siksi sosiaalitieteiden tulisi tutkia sekä itse näitä käsitteellistyksiä että käytännön syömistapojen havaintoja ja raportointeja. (Beardsworth ja Keil 2002, 218.)

Rosenfeld ja Burrow (2017, 78) näkevät kasvissyönnin ja kasvissyöjän identiteetin erillisiksi ilmiöiksi: henkilöt, jotka kutsuvat itseään kasvissyöjiksi, eivät todellisuudessa ehkä noudata puhtaasti kasvisruokavaliota. Kasvissyönnin ei aiemman tutkimuksen valossa näyttäytyäkään vain ruokavaliona, vaan sen on käsitetty olevan esimerkiksi myös identiteetti (Rosenfeld & Burrow 2017a) tai osa elämäntapaa tai maailmankatsomusta (Fox & Ward 2008, 428-429; Ruby 2012, 146). Rosenfeld ja Burrow (2017, 92) ehdottavatkin, että tulevaisuudessa kasvissyönnin tutkimuksen tulisi paneutua kasvissyöjän määrittelyiden kriteereihin. Tutkin näitä kriteerejä kasvissyöjien omien

määritelmien kautta: käsittelen heidän omia määritelmiään kasvissyönnille, paljastuvatpa ne sitten ruokavalioiksi, identiteeteiksi, elämän politiikoiksi, maailmankuviksi tai vaikka niiden yhdistelmiksi. Tämä onkin tutkimukseni empiirinen lähtökohta: mitä kasvissyönti on kasvissyöjälle?

Tarkastelen Pro gradu -työssäni ruokavalintaa lähinnä kuluttajan, vapaaehtoisen kasvissyöjän näkökulmasta. Tutkin kasvissyöntiä käsitteellistysten ja määritelmien lähtökohdasta, enkä juurikaan ota kantaa itse käytännön syömistapoihin. Tutkimukseni on fenomenologinen haastattelututkimus, jossa tarkastelen pienen tutkittavajoukon antamia merkityksiä ruokavaliolleen. Fenomenologinen lähestymistapa tarjoaa mahdollisuuden tarkastella aihetta puhtaalta pöydältä, kuitenkin ottaen huomioon myös aiemman tutkimuksen. Vaikka vapaaehtoinen kasvissyönti on jopa antiikin aikainen ilmiö, sitä on alettu tutkia empiirisesti vasta muutama vuosikymmen sitten (Ruby 2012, 141). Toisaalta kasvissyönti on kasvavana ilmiönä ajankohtainen aihe. Koska tutkimuskirjallisuus ei ole yhtä mieltä siitä, mitä kasvissyönti tarkalleen on, haluan avata uusia näkökulmia kasvissyöntiin liittyvään keskusteluun Pro gradu -työssäni: mitä muuta kasvissyönti mahdollisesti on, kuin lihan syönnistä kieltäytymistä ja millaisia kokemuksia siihen liittyy?

2 Ruoan ja kasvissyönnin yhteiskunnallinen tutkimus

Koska ruoka on sosiaalitieteellisenä tutkimuskohteena moninainen ja rajoiltaan häilyvä (esim. Murcott 2013), myös kuluttajan ruokavalintojen tutkiminen edellyttää tämän moninaisuuden ymmärtämistä. Aloitan tämän luvun esittelemällä ruoan yhteiskuntatieteellistä tutkimusta yleisesti. Seuraavaksi käsittelen lihan asemaa suomalaisessa ruokakulttuurissa. Lopuksi esittelen viimeaikaisia tutkimuksia ruokavalintoihin vaikuttavista tekijöistä, kasvissyönnin koetuista esteistä yksilöiden ja kotitalouksien näkökulmasta sekä kasvissyönnin motivaatiotekijöistä.

2.1 Ruoka yhteiskunnallisena ilmiönä

Ruoka on monitieteellinen tutkimusaihe, sillä ruoka liittyy lähes kaikkeen elämässämme. Ruokaa tutkivat esimerkiksi niin luonnontieteilijät, maantieteilijät, historioitsijat kuin yhteiskuntatieteilijätkin sekä omasta näkökulmastaan että monitieteellisessä yhteistyössä. Tieteellinen yhteistyö onkin ensiarvoisen tärkeää tämän moniulotteisen ilmiön tutkimuksessa, jotta ruokaa voidaan ymmärtää ilmiönä kokonaisvaltaisesti (esim. Lang 2012, 7; Raento & Raento 2001, 19; Tan 2013).

Vaikka ruoka on hyvin arkipäiväinen asia, se ei ole vain mikrotason ilmiö. Ruoka on itsessään globaali ilmiö: paitsi että ravinnon tarve on tietysti universaali koko ihmiskunnalle, ruoan tuotanto, ruokaan liittyvä tiede ja teknologia, jakelu ja kulutus rakentavat elintarvikeketjuista muodostuvan globaalin elintarvikejärjestelmän (OECD 1981; tässä Mononen ja Silvasti 2006, 12). Ruoka on siis myös makrotason ilmiö, joka on kietoutunut myös muihin globaaleihin ilmiöihin ja näyttelee suurta roolia globaaleissa ongelmissa kuten ruoan globaali jakautuminen. FAO:n (2011, 79) eli Yhdistyneiden kansakuntien elintarvike- ja maatalousjärjestön mukaan väestönkasvu, kaupungistuminen ja väestön vaurastuminen tulevat asettamaan uusia haasteita elintarvikejärjestelmälle ja luonnolle. Huoli eläinten hyvinvoinnista ja nopeasti kasvavan maailman väestön ruokaturvasta ovat nostaneet lihan kulutuksen poliittiseen keskusteluun. Ruokavalioiden monipuolistuessa sekä lihan että maidon kysyntä tulee globaalissa mittakaavassa kuitenkin kasvamaan huomattavasti muutamassa kymmenessä vuodessa, mikä luo uusia paineita sekä elintarvikejärjestelmälle että luonnolle (FAO 2011, 79).

Yhteiskuntatieteellinen kiinnostus ruokaan heräsi verrattain myöhään. Maailmansotien aikaan tutkimukseen vaikuttivat esimerkiksi kuluttajatutkimuksen synty ja myöhemmin sen irtaantuminen kotitaloustieteestä niin, ettei kohteena olleet enää vain kotitalouksien taloudellinen käyttäytyminen tai ravitsemus (Brembeck 2013, 295-303). Ruoan yhteiskunnallinen tutkimus lisääntyi erityisesti, kun 1980-luvulla ruoan globaali luonne ja elintarvikejärjestelmä otettiin tarkastelun kohteeksi (Mononen 2006, 34-39). Ruokaa oli toki tutkittu sosiaalitieteissä jossain määrin ennenkin. 1930-luvulla syntyneessä ravitsemusantropologiassa keskityttiin lähinnä väestöryhmien eroihin ruokavalioissa ja ruokatavoissa. Myös ravitsemusantropologinen tutkimus monipuolistui ja lisääntyi etenkin 1970-luvulla, kun yhteiskunnallinen kiinnostus ruokaan syveni. (Mäkelä 1990, 12-13.) Muu yhteiskunnallinen ruoan tutkimus keskittyi lähinnä alkutuotantoon. Maatalousmaantiede haki 1980-luvun vaihteessa vaikutteita poliittisesta taloustieteestä, jotta tutkimus ottaisi huomioon myös maatalouteen vaikuttavat taloudelliset ja poliittiset tahot. Poliittisen taloustieteen länsimaakeskeisyys ja rakenteita painottava näkökulma sai paljon kritiikkiä osakseen. Esimerkiksi sosiologisessa tutkimuksessa on yritetty vastata huomiotta jääneisiin sosiaalisiin näkökulmiin tutkimalla esimerkiksi luonnon ja yhteiskunnan välistä kahtiajakoa ja huomioimalla sekä tuottajien että kuluttajien toimijuudet. (Mononen 2006, 34-39.) Suomessa yhteiskuntatieteiden tutkijat ovat kiinnostuneet ruoan tutkimuksesta enemmässä määrin, kun Euroopan unioniin liittymisestä lähtien suomalainen ruokakenttä on kokenut globalisoitumisen vahvasti (Silvasti & Mononen 2001, 49). Esimerkiksi Suomen tullin tietojen mukaan vuonna 2017 elintarvikkeiden viennin arvo oli jopa 1 625,1 miljoonaa euroa ja tuonnin 4 658,9 milj. euroa (Elintarviketeollisuusliitto).

Ruoka yhteiskunnallisena ilmiönä on moniulotteinen, ja tästä syystä myös ruoan yhteiskunnallinen tutkimus on monipuolista. Sosiologisessa tutkimuksessa ruoan tutkiminen on kuitenkin ollut usein apukeino muiden kulttuuristen ilmiöiden tutkimiseen (Holm 2013, 324). Ruoan sosiologinen tutkimus keskittyy ravinnon ja kulttuurin vuorovaikutuksen tutkimiseen. Sosiologisessa ruoan tutkimuksessa voidaan tutkia, miten kulttuuri vaikuttaa ruokavalintoihimme tai vaikka sitä kuinka eri ihmisryhmät ymmärtävät ruokailun käytännön, millaisia arvoja käytännöllisyyksiä siihen liitetään (Holm 2013, 326). Ruoan sosiologiassa voidaan erottaa erilaisia tutkimusnäkökulmia, kuten ruoka historiallisena sivilisaatioprosessina tai merkkijärjestelmänä. Ruoka

kulttuurin tuotteena tarkoittaakin näitä prosesseja, joissa ravintoon yhdistetään kulttuurisia merkityksiä ja valintoja. (Mäkelä 1990, 5.)

Ruoka on yhteydessä yhteiskunnallisiin muutoksiin, kuten globalisaatioon. Globaalin elintarvikejärjestelmän historia on jaettu poliittisessa taloustieteessä kolmeen elintarvikeregiimiin. Ensimmäisen regiimin aikaan, 1800-luvun lopulta alkaen, kapitalistiset markkinaperiaatteet valtasivat myös ruoka-alan, kun globaali vienti vahvistui siirtomaiden ja isäntämaiden välillä. 1940-luvulla globaalin laman jälkeen alkanut toinen regiimi oli puolestaan massatuotannon ja -kulutuksen synnyn aikaa. Maatalousyksiköt kasvoivat ja työvoiman tarve väheni. Vaikka Suomessa maatalouden muutos alkoi myöhemmin kuin muissa länsimaissa, se oli erittäin nopeaa esimerkiksi koneistumisen, kasvi- ja eläinjalostuksen sekä lannoitteiden ja suoja-aineiden kehittymisen myötä. (Tilastokeskus 2014, 64-66; Mononen & Silvasti 2006, 13, 18.) Maatalous tehostui ja samanaikaisesti muu maailma oli siirtymässä kolmanteen elintarvikeregiimiin ennennäkemättömän globalisoitumisen muodossa. Markkinat vapautettiin, bioteknologiasta tuli tärkeä osa elintarvikejärjestelmää ja kuluttajien kysyntää leimaa sirpaloitumisprosessi. Suomessa etenkin 1990-luvulla maatalouden tuotantoyksiköt ovat kasvaneet ja niiden määrä on vähentynyt. Lisäksi viljelijöiden on jatkuvasti täytynyt lisätä tuotannon kannattavuutta. (Silvasti & Mononen 2001, 49.)

Tällä hetkellä elämme kolmatta elintarvikeregiimiä, jolle tyypillinen kulutuksen sirpaloituminen on mahdollisesti seurausta siitä, että kuluttajalla on mahdollisuus valita ruokansa uusien perusteiden, mutta toisaalta kuluttajalla on myös vastuu omista ruokavalinnoistaan (Mononen & Silvasti 2006, 14, Fischler 1980, 946-950). Voidaankin väittää, että ruoan asema merkkijärjestelmänä on siksi enemmän näkyvillä: ruokavalinnat ovat nousseet poliittiseksi puheenaiheeksi. Tämä voi tosin aiheuttaa hämmennystä, sillä olemme tottuneet pitämään ruokaa yksityisenä ja hyvin henkilökohtaisena asiana (Junnilainen 2011, 65). Hämmennystä kuvaa hyvin Junnilaisen (2011) tutkimus vuonna 2009 alkanut kasvisruokapäiväkeskustelu. Kasvisruokapäivällä tarkoitetaan päivää, jolloin oppilaille tarjoillaan koulussa lihatonta ruokaa. Usean kaupungin kaupunginvaltuustoissa käyty keskustelu kouluruokaloitten mahdollisuudesta kasvisruokapäivään sai poikkeuksellisia piirteitä, kun valtuutettujen argumentointi oli emotionaalisesti erittäin latautunutta. Aiheeseen perehtymättä voisi luulla, että tämä emotionaalisuus olisi ollut latautunut esimerkiksi eläinten oikeuksia puolustavissa

puheenvuoroissa, mutta tilanne oli lähinnä päinvastainen: kasvisruokapäivää jopa halveksittiin sitä vastustavissa, lihan välttämättömyyttä korostavissa kommenteissa (Junnilainen 2011, 36).

Tulen käsittelemään Pro gradu -työssäni ruokaa sen merkitysten näkökulmasta. Käytännössä tarkoitan tällä sitä, että käsittelen tutkittavien yksilöllisiä kasvisruokavalion toteuttamiseen liittyviä kokemuksia suomalaisen ruokakulttuurin ja siinä jaettujen merkitysmaailmojen kontekstissa. Sosiologiassa ruoan sosiaalista organisoitumista länsimaissa on käsitelty pitkälti sosiaalisen eronteon kautta pohjautuen Bourdieun (1984) teoriaan distinktiosta ja mauista (Junnilainen 2011, 9; Mäkelä 1990, 52). En kuitenkaan lähesty tutkimuskohdettani siitä oletuksesta, että ruoka olisi ensisijaisesti eronteon väline vaan fenomenologian lähtökohtien mukaisesti yritän ennemmin hylätä tällaiset ennakkoletukset.

2.2 Liha suomalaisessa ruokakulttuurissa

Luonnonvarakeskuksen mukaan suomalaiset kuluttivat vuonna 2014 81 kiloa lihaa henkeä kohti vuodessa, eli noin kuusi kiloa enemmän kuin kymmenen vuotta sitten. Vuonna 1990 lihaa syötiin puolestaan 67 kiloa henkeä kohti. Tuoreita vihanneksia puolestaan syötiin 63,8 kiloa vuodessa. (Ravintotase 29.06.2018.) Suomalaiset kuluttavat siis paljon lihaa ja sen kulutus on ollut nousussa viime vuosikymmeninä. Siihen, mikä saa kuluttajan valitsemaan lihaa lautaselleen, on kuitenkin useita syitä. Esimerkiksi Junnilainen (2011, 12) huomauttaa, että emme voi yksinkertaistaa selitystä lihan tai muun ruoka-aineen valintaan vain toteamalla, että ihmiset sattuvat pitämään siitä. Myös Mäkelä (1990, 6) muistuttaa, että vaikka ruoan valintaa selitetään pitkälti henkilökohtaisilla mieltymyksillä, ruoan valintaan vaikuttavat myös monet rakenteelliset tekijät. Liha ruokana on vakiintunut suomalaisen ruokakulttuurin yhdeksi pääelementiksi: liha nähdään ”kunnon ruokana” (Mäkelä 1994).

Mäkelä (1994) käsittelee lisensiaatin työssään suomalaista ateriaa – sen määritelmää ja määrittelyn tapoja. Mäkelän mukaan ateria koostuu haastattelujen perusteella lämpimästä ruoasta, salaatista ja sosiaalisuudesta. Myös ruoan terveellisyys on osa kunnollista ateriaa. (Mäkelä 1994, 89.) Itse ruoka aterian osana sisältää Mäkelän mukaan seuraavat ainekset:

”- lihaa tai kalaa, perunaa, riisiä tai makaronia, salaattia ja kenties muita vihanneksia.” (Mäkelä 1994, 37.) Mäkelän haastattelemat henkilöt kertoivatkin syöneensä kyseisen kaavan mukaan: he söivät esimerkiksi lihakastiketta ja -patoja tai paistettua kalaa, joiden lisukkeena oli yleensä salaattia ja perunaa (Mäkelä 1994, 33).

Liha on siis tärkeä osa ateriaa, ja sen kulutuksen kasvu Mäkelän tutkimuksen aikaiseen kulutukseen verrattuna kielinee lihan aseman pysyneen korkeana. Sen lisäksi, että Mäkelän tutkimuksen haastateltavat kokivat lihan kuuluvan ateriaan, lihan tärkeästä roolista kertoo myös asetelma, jossa salaatti, kasvikset, peruna, riisi ja pasta nähdään lihan lisukkeina. Käytännön ruokailutapojen lisäksi myös stereotyyppisen suomalaisen aterian kuvailu oli haastateltavien kesken yhtenäistä ja korosti lihan asemaa (Mäkelä 1994, 38). Tällaiseen asetelmaan voi törmätä edelleen helposti esimerkiksi lounasruokaloissa. Mäkelän mukaan syödyt ateriat olivat yleisesti tunnustettuja suomalaisia arkiruokia (Mäkelä 1994, 33). Liha kuuluu siis vahvasti suomalaiseen arkiruokaan.

Liha on siis niin sanotusti oikeaa ruokaa, joka on tärkeä osa pääaterioita. Lisäksi lihan voidaan nähdä olevan maskuliinista ruokaa ja sen syömisen maskuliinista toimintaa (Adams 2000, 4). Adamsin (2000, 5-6) mukaan useissa kulttuureissa naisille onkin useampia lihan syöntiä koskevia rajoituksia kuin miehille ja joko naisten kasvipohjaisiin ja miesten lihaisiin ruokiin on nähtävissä myös esimerkiksi ruokajulkaisuissa. Adamsin (2000, 16-17) mukaan patriarkalisessa yhteiskunnassa liha on osa miehen roolia ja korkeampaa asemaa, ja siksi lihan syöminen on patriarkaalisen järjestelmän tukemista. Myös Junnilaisen pro gradussa (2011, 36-37) ilmenee, kuinka etenkin poikien lihan tarve nähtiin kyseenalaistamattomana: nuorten miesten lihan saannista ja kasvukehityksestä oltiin huolissaan, kun taas tyttöjen lihan tarpeesta ei sanottu sanaakaan. Lihan voitaneen sanoa siis suomalaisessakin ruokakulttuurissa olevan miehinen ruoka.

Monosen (2012, 137) mukaan suomalaisella kuluttajalla ei ole ollut syytä kyseenalaistaa lihankulutustottumuksiaan, sillä maatalous on nähty luonnollisena tuotantomuotona. Lihan vahva asema on Suomessa osin seurausta myös kuluttajan luottamuksesta suomalaiseen lihatuotantoon. Lihan tuotantoon liittyvät ongelmat tunnustetaan tosin kansainvälisesti laaja-alaisesti. Teollistumisprosessi on kiihdyttänyt biodiversiteettiä ja yksipuolistanut maatalousympäristöä. Esimerkiksi Iso-Britanniassa se on vaikuttanut lintukannan muutoksiin (Winter 2013, 197) ja Suomessa etenkin vesien rehevöitymiseen

(Tilastokeskus 2014). Kalanviljelylaitokset kuormittavatkin Tilastokeskuksen (2014, 38) mukaan vesistöä paikallisesti fosforipäästöillä. Maatalous tuotti noin yhdeksän prosenttia Suomen vuoden 2012 kasvihuonekaasupäästöistä, jotka olivat kokonaisuudessaan noin 61,0 miljoonaa tonnia hiilidioksidiekvivalenttina. (Tilastokeskus 2014, 113-116.) Viljelemällä rehua tuotantoeläimille kasvatamme ruokamme niin sanotusti kahdesti. Rehutuotanto kotitalouseläimille viekin peltoalaa ihmisille kasvatettavalta ruoalta ja kuluttaa paljon vettä (Mononen & Silvasti 2012, 20).

Lihan tuotannon ongelmallisuus ei kuitenkaan konkretisoidu kulutusvalinnoissa juurikaan (Roininen 2012). Jokisen ym. (2012) 2000-luvulla suomalainen kuluttaja kantaa melko vähän huolta eläinten hyvinvoinnista ja haluaa uskoa, että tuotantoeläinten hyvinvointiin on kiinnitetty tarpeeksi huomiota tuotannon politiikassa. Luottamuksessa refleksiivisyys on tärkeässä osassa (Roininen 2012, 77, 87). Kuluttajan on itse hankittava tietoa ja osattava arvioida, mihin tietoon hän voi luottaa. Jos lihatuotannon ongelmia ei nosteta esiin julkisessa keskustelussa, siihen liittyvät normit eivät aktivoidu, eikä kuluttaja perusta siten päätöksiään näille normeille ilman omaa aktiivisuutta. Nykyään kuluttajaa eivät ohjaa enää vain kodin tarjoamat ruokailunormit, vaan myös ravitsemusvalistus, ruokateollisuus, media ja mainokset (Fischler 1980, 946-950; Roininen 2012, 52). Roinisen (2012, 55, 71) mukaan kuluttajien on kuitenkin vaikea suhteuttaa eri lähteiden tietoa toisiinsa.

2.3 Kulutusvalinnat ja kasvissyönti

Mäkelän (1990, 74) mukaan ruoan merkkijärjestelmä on kulttuurinen kokonaisuus, jonka muodostavat ruoka-aineiden valinta, valmistaminen ja ateriointi, jotka ovat myös kulttuurisesti jäsentyneitä prosesseja. Emme esimerkiksi valitse ateriamme mitä tahansa syötävää ainesta, vaan koostamme aterian kulttuurista koodistoa eli ruoan merkkijärjestelmää mukaillen. Mäkelä (1994, 91) huomasi haastateltavien kokevan oman syömishistoriansa jatkumona ja jokseenkin pysyvänä, esimerkiksi perinteitä ylläpitämällä. Näiden perinteiden kautta kulttuurinen ruokakoodisto uusiutuu käytännössä. Kuluttajalla on kuitenkin myös mahdollisuus muokata ruokakoodistoa. Kuluttajatutkimuksessa kuluttajaa ei nähdä vain passiivisena käyttäjänä, vaan uusia

tuotteen käyttötapoja ja arvioita tuottavana toimijana. Näin kuluttaja on mukana muuttamassa vallitsevia rakenteita.

Mäkelän huomio jatkuvuudesta on kuitenkin edelleen olennainen: kuluttaja pyrkii helpottamaan arkeaan turvautumalla rutiiniin ruokavalintoja tehdessään, koska haluaa käyttää valintoihinsa vain vähän aikaa ja vaivaa (Silvasti 2006, 35) Länsimainen kuluttaja on myös tottunut halpaan ruokaan (Mononen & Silvasti 2012, 46). Vaikka kuluttaja haastetaan tätä nykyä pohtimaan ruokavalintojaan, esimerkiksi suositun Vegaanihaasteen avulla (<https://www.vegaanihaaste.fi>), se ei automaattisesti takaa muutosta kulutuskäyttäytymisessä, vaikka muutokseen olisikin hyvät perustelut (esim. Roininen 2012). Nivan ja kollegoiden (2014, 471) pohjoismaalaisten kuluttajien tottumuksia vertailevan tutkimuksen mukaan jopa noin viidesosa suomalaisista vastasi syövänsä lihaa kaksi tai alle kaksi kertaa viikossa ja yhtä moni vastasi haluavansa toimia näin, vaikka ei kyselyn tekohetkellä niin toiminutkaan. Tulos enteilee sitä, että kuluttajilla voi olla halua ruokavalionsa muokkaamiseen ja lihan kulutuksen vähentämiseen, mutta se ei toisaalta toteudu aina käytännössä.

Pohjolainen kollegoineen (2015) tutki suomalaisten kuluttajien kokemuksia kasvispohjaisen ruoan kulutuksen esteistä. Kuluttajat arvioivat itse omia näkemyksiään myös lihankulutuksestaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Esteinä kasvispohjaisen ruoan kulutukseen nähtiin aiempiin tutkimuksiin pohjautuen kuluttajien mieltymykset, terveys, rutiini sekä ruoanlaiton hankaluus. Yli 60 prosenttia vastaajista piti lihaa erittäin nautittavana ruoka-aineena, noin puolet arvioivat lihan olevan välttämätön osa ihmisen ravintoa sekä arvostivat tuttuja ruokia ja yli kolmannes koki kasvisruokien olevan hankalia valmistaa. Tutkijat havaitsivat yhteyden esteiden sekä lihankulutuksen määrän välillä — yhteys esteiden ja usein toistuvan lihankulutuksen välillä oli merkittävä. (Pohjolainen ym. 2015; 1150, 1157-1158.)

Connerin ja Armitagen (2002, 6-8) mukaan ruoan valintaan vaikuttavat yleisellä tasolla kolme tekijää: ruoan ominaisuudet; ympäristö, eli ekonomiset ja sosiaaliset tekijät sekä individualistiset tekijät. Heidän mukaansa individualistisia tekijöitä ovat yksilön aistit, psykologiset tekijät sekä fysiologiset tekijät, joihin ruoan ominaisuudet ja ympäristö vaikuttavat. Conner ja Armitage (2002) käyttävät ruoan valinnan selittämiseen perustellun toiminnan teorian pohjalta kehitettyä suunnitellun toiminnan teoriaa.

Perustellun toiminnan teorian mukaan käytökselliset uskomukset vaikuttavat asenteisiin ja normatiiviset uskomukset subjektiivisiin normeihin. Asenteet ja subjektiiviset normit puolestaan saavat aikaan käyttäytymisaikomuksen, joka johtaa tiettyyn käyttäytymiseen. Suunnitellun toiminnan teoria lisää edelliseen vielä käytöksellisen hallinnan kokemuksen, johon hallinnalliset uskomukset vaikuttavat. Käytöksellisen hallinnan kokemukset vaikuttavat puolestaan sekä käyttäytymisaikomuksiin että käyttäytymiseen. (Ajzen & Fishbein 1988.)

Suunnitellun toiminnan teoria toimii yleisellä tasolla ja sen muuttujia on tarkasteltu myös erikseen tutkimuksissa. Teoriaa on kuitenkin kritisoitu siitä, etteivät ruokavalinnat suurimmalta osin ole suunniteltuja tai edes tiedostetusti perusteltuja. (Conner & Armitage 2002, 32-40, 136) Conner ja Armitage (2002, 41) huomauttavat myös, että ruoan valintaa ja ruoka preferenssejä voidaan pitää erillisinä ilmiöinä. Grunert (2006, 157) myös huomauttaa, että asenteet voivat vaikuttaa yksilön kulutuskäyttäytymiseen ja muuhun toimintaan hyvin eri tavoin. Esimerkiksi kyseenalaistavat asenteet lihan tuotantoa kohtaan voivat vaikuttaa kuluttajan ostosvalintoihin hyvinkin vähän, mutta voi saada yksilön kuitenkin esimerkiksi äänestämään asenteen mukaan (Grunert 2006, 157).

Connorsin ja kollegoiden (2001) mukaan ruokavalintoja ohjaavat arvot ovat usein ristiriidassa keskenään. Esimerkiksi sosiaaliset arvot voivat joskus painaa muita hyvin tärkeinä pidettyä arvoa enemmän tilannesidonnaisesti, jolloin muista arvoista joustettiin (Connors ym. 2001, 195). Ruby ja kollegat (2013) ovat tutkineet kasvissyöjien ja sekasyöjien arvoja. Heidän mukaansa länsimaiset kasvissyöjät ovat sekasyöjiin verrattuna enemmän huolissaan ruokavalionsa vaikutuksiin ympäristöön ja eläinten hyvinvointiin sekä kannattavat universalistisia arvoja, tasa-arvoa ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta (Ruby ym. 2013, 346). Eri arvot voivat kuitenkin olla ristiriidassa keskenään. Esimerkiksi Junnilaisen mukaan kasvisruokapäivää vastustettiin, sillä sen nähtiin loukkaavan yksilön yksityisyyttä ja valinnanvapautta (Junnilainen 2011, 68). Kasvisruokapäivää puolustettiin vetoamalla ympäristön ja luonnon hyvinvointiin, mikä nähtiin yhteisenä hyvänä (Junnilainen 2011, 73, 76). Keskustelu kasvisruokapäivästä voidaan nähdä arvoriistiriitana. Vaikka keskustelijat saattoivat myöntää ekologisuuden tärkeäksi arvoksi, he saattoivat äänestää kasvisruokapäivää vastaan, sillä näkivät yksilön autonomian ekologisuutta tärkeämpänä arvona (Junnilainen 2011, 81). Lopulta kyse on myös siitä, kuinka keskustelijat käsittävät oikeudenmukaisuuden (Junnilainen 2011, 77).

Kasvissyöntiin voidaan liittää myös negatiivisia mielikuvia. Esimerkiksi Junnilaisen (2011, 35) tutkimuksessa kasvisruokapäivän kannattajia suorastaan halveksuttiin ja heitä kutsuttiin vihanneksiksi ja porkkanoiksi. Myös muuta ympäristöystävällistä elämäntapaa toteuttavia voidaan leimata stereotyyppisesti vaikka ”heinähatuiksi” tai ”tekovihreiksi” (Ahonen & Massa 2006, 75). Junnilainen (2011, 8-9, 70-71) puhuu kulutukseen liittyvästä intimiteetin kokemuksesta: ruoasta on tullut keino toteuttaa ja ilmaista itseään. Siinä, missä kasvissyöjä haluaa olla esimerkiksi ympäristöystävällinen ja tiedostava kuluttaja, lihaa syövä voi kokea itsensä voimakkaaksi ja menestyksekkääksi (Junnilainen 2011, 38).

Kuten yllä käsitellyt tutkimukset osoittavat, kasvissyönti voi näyttäytyä suurelle yleisölle haastavana tai jopa epämieluisana vaihtoehtona. Pohjolaisten ja kollegoiden (2015) tutkimuksesta käy ilmi, että kasvissyönnin haastavuus ja epämieluisuus voivat kuitenkin perustua myös luuloihin. On varmasti totta, että jos on tottunut kokkaamaan liharuokaa, uusien kasvisruokien valmistamisen opettelu vaatisi todennäköisesti enemmän vaivaa. Pohjolaisten ym. (2015) tutkimuksessa käytetty väittämä siitä, että kasvisruoka on vaikeaa valmistaa, saattaa siis mitata tottumusta, eikä sitä, että kasvisruoanlaitto olisi oikeasti haastavaa. Koetut esteet saattavat siis kertoa yksinkertaisesti tiedon ja kokemuksen puutteesta.

Vaikka lihan kulutus on Suomessa tilastollisesti kasvanut ja kasvisruoasta on monenlaisia mielikuvia. Kasvissyönti näyttäisi olevan länsimaissa kasvava trendi (Beardsworth & Keil 2002, 226). Kasvissyönnin taustalla voidaan havaita yksilöllisten syiden lisäksi tietynlaisia yleisiä motivaatiotekijöitä ja retoriikkaa, jotka Beardsworth ja Keil (2002, 226-230) jakavat seuraaviin teemoihin: moraaliseen teemaan, ruoan tuotannon teemaan, uskonnolliseen tai hengelliseen teemaan, uuden tai vaihtoehtoisen järjestyksen teemaan, terveydelliseen tai fysiologiseen teemaan sekä esteettiseen tai maun teemaan.

Naakan (2016) pro gradu -tutkielma kasvissyönnistä pohjautuu kvantitatiiviseen ”Papu suomalaisten ruokapäydässä” -aineistoon, jota hän analysoi ruokailutottumuksien tutkimiseen tarkoitetun TEMS (The Eating Motivation Survey) -mittarin avulla (Naakka 2016, 6, 21). Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää erilaiset kasvisruoan kuluttajien viiteryhvät ja miten nämä ryhmät eroavat toisistaan motivaatiotekijöiden suhteen.

Lisäksi Naakka tutki sitä, miten eri ulkoiset ja sisäiset pakotteen vaikuttavat ruokavalintoihin. Tutkimus keskittyi siis kasvissyöjien omiin määrittelyihin ruokavaliostaan sekä kasvissyönnin harjoittamisen monipuolisuuden tutkimiseen, eikä niputtanut kasvissyöjiä identtisiksi kuluttajiksi. (Naakka 2016, 4-5.) Naakka (2016, 68,71) jakoi kasvissyöjien ryhmät sen joustavuuden mukaan, millaisia eläinperäisiä tuotteita kuluttaja sallii itsensä kuluttavan ja kuinka paljon: vegaanit, muut kasvisruokailijat sekä kasvispainotteisesti syövät. Hän kuitenkin huomauttaa, että kaikki kasvissyöjiksi itsensä identifioivat eivät ole käytännön tasolla kasvissyöjiä, vaan heistä voidaan käyttää nimitystä fleksitaristi. (Naakka 2016, 71, 81.) Kaikissa ryhmissä mielihaluun liittyvät motivaatiotekijät olivat tärkeimpiä kulutusmotivaattoreita. Myös lähipiirin ja ympäristön merkitys oli voimakas. Ryhmien välillä eroja oli esimerkiksi terveellisyys syissä, perinteissä ja tottumuksessa. (Naakka 2016, 72-75, 80.) Ryhmien välillä siis on nähtävissä motivaatioeroja, mutta Naakan mukaan (2016, 80) TEMS-mittari ei ehkä ole tarpeeksi kattava mittari kasvissyöjien motivaation tutkimiseen, sillä se ei yksiselitteisesti mittaa eettisiä motivaatiotekijöitä, jotka voivat olla syynä kasvissyöntiin. Naakka (2016, 82) kirjoittaa kasvissyönnin olevan dynaaminen prosessi, jota tulisi tutkia myös kvalitatiivisesti, sillä Naakan kvantitatiiviseen aineistoon pohjautuva tutkimus ei paljasta, miksi kuluttajat ryhtyvät kasvissyöjiksi tai siitä takaisin sekasyöjiksi.

Fox ja Ward (2008) ovat tutkineet kvalitatiivisesti kasvissyönnin motivaatiotekijöitä. Heidän mukaansa terveydelliset ja eläinten hyvinvointiin liittyvät syyt ovat kasvissyöjille tärkeimpiä syitä aloittaa kasvissyönti. Heidän havainnoissaan ilmeni, että toki muitakin motivaatiotekijöitä on, mutta ne voivat olla toissijaisia tai vasta myöhemmin ruokavalioon vaikuttavia tekijöitä. Esimerkiksi ympäristösyöt olivat harvoin suurimpia syitä kasvissyöntiin, mutta toimi usein syinä ruokavalion tiukentamiseen (Fox & Ward 2008, 422). Foxin ja Wardin (2008, 428) mukaan kasvissyöjät pysyttäytyvät ruokavaliossaan ja usein myös kehittävät sitä vegaanimpaan suuntaan. Connorsin ja kollegoiden (2001, 198) ruokien merkitykset yksilölle muuttuvat uutta tietoa omaksuttaessa sekä uusissa ympäristöissä ja tilanteissa. Muutos voidaan nähdä ruokavaliota kehittävänä, mutta itse muutosta ei välttämättä koeta positiivisena (Connors ym. 2001, 198). Vaikka esimerkiksi Fox ja Ward (2008) ovat tutkineet kasvissyönnin motivaatiotekijöitä laadullisesti, tutkimus niputtaa kasvissyöjät kovin homogeeniseksi joukoksi. Oma tutkimukseni lähteekin siitä lähtökohdasta, että kasvissyöjät eroavat

toisistaan myös muilta osin kuin motivaatiotekijöiden suhteen: miten kasvissyöjät kokevat kasvissyönnin itse ja mitä se merkitsee. Tästä syystä fenomenologinen näkökulma voi tuoda tutkimukseen uusia näkökulmia.

3 Teoreettinen viitekehys ja metodologia

Tarkoitukseni on avata uusia näkökulmia kasvissyöntiin ilmiönä. Kysyn tutkimuksessani, kuinka kasvissyöjä itse määrittelee ja kokee ruokavalionsa ja miksi kasvissyöjä on kasvissyöjä. Lähestyn kysymyksiä haastateltavien kokemusten kautta. Haluan keskittyä myös yksilöllisen elämän vaikutukseen ilmiön muotoutumiseen, sillä uskon sen olevan yhteydessä kasvissyönnin merkityksiin ja kasvissyöjien omiin käsityksiin kasvissyönnistä. Rosenfeldin ja Burrowin (2017 b., 460) mukaan kasvissyönnin taustalla vaikuttavat motivaatiotekijät ovat kasvissyöjän identiteetin olennainen osa ja pitävät yllä kasvissyönnin tarkoitusta. Kiinnostavaa onkin, miksi yksilö on ryhtynyt kasvissyöjäksi ja miksi hän pysyy ruokavaliossaan. Haluan tällä tavoin herättää keskustelua kasvissyönnin laajemmasta määritelmästä. Pyysin osallistujat haastatteluun heidän oman kokemuksensa perusteella: haastateltavat itse ovat määritelleet itsensä kasvissyöjiksi. Käsittelen veganismia tutkimuksessani yhtenä kasvissyönnin muotona, kuten Ensminger ja kollegat ehdottavat (1995, 1048).

3.1 Ruoka kokemuksen kohteena

Ruoka on moniulotteinen ilmiö ja myös aistimuksellisesti monipuolinen. Tästä syystä ruokaan liittyy myös valtavasti erilaisia kokemuksia: aistillisia, yksilöllisiä, yhteisöllisiä, tiedostamattomia tai tiedostettuja, muistettuja, uusiutuvia, arkisia ja niin edelleen. Ruoka on siis kokemusrikas ilmiö. Ruokan kokemusta on tutkittu etenkin terveyteen ja terveystietoon liittyvissä aiheissa (esim. Antin 2012, Dibsda11 2002, Lupton 1994). Sekä monet ruokaan liittyvät kokemukset että ruokan kokemuksen tutkimus terveydelliseen näkökulmaan painottuessaan liittyvätkin ruokan ruumiillisuuteen (Weele 2006).

Esimerkiksi Antin (2012) ja Dibsda11 (2002) ovat tutkineet ruokaa moniulotteisena kokemuksena ja sen suhdetta terveystietoon ja -informaatioon. Tutkimuksissa selvisi, että ruokavalintoihin koettiin vaikuttavan esimerkiksi tuttuus, kuten lapsuuden kokemukset sekä erilaiset nautinnalliset ja kontrolliin liittyvät kokemukset. Esimerkiksi Antinin (2012, 861) tutkimuksessa täyden olon kokemus koettiin tärkeämmäksi kuin terveystieto: täysi olo syntyy helposti energiasta ruokaa kuten leipää tai pastaa

syömällä, joka on terveyskampanjoiden informaation kanssa ristiriitaista toimintaa. Dibsdallin (2002, 305) tutkimuksesa puolestaan jotkut tutkittavat kokivat esimerkiksi, että heiltä puuttui kontrolli ruokahimojen kohdalla, mikä ajoi heidät terveysvalistusten vastaiseen toimintaan. Tutkimuksissa todettiin, ettei terveysvalistus vaikuttavaa siksi, että käytännön kokemukset poikkeavat terveysvalistuksesta: terveys ei ole tärkein yksittäinen ruokavalintoihin vaikuttava tekijä. Kokemuksia yhdisti erityisesti kontekstin vaikutus sekä valintoihin liittyvien tekijöiden monimuotoisuus. (Antin 2012, Dibsdall 2002) Tästä syystä merkitysten ja rakenteiden vaikutus tulisikin ymmärtää ruokavalioita tutkittaessa kokonaisvaltaisesti (Antin 2012, 862). Kokonaisvaltainen tutkiminen voidaan aloittaa näiden tutkimusten tavoin kokemusten tutkimisen kautta.

Ruoan tutkimuksessa kokemuksellisuutta on tutkittu rajallisesti, lähinnä terveyteen liittyen, koska ruoan tutkimuksessa on yksinkertaisesti keskitytty muuhun tutkimukseen (Tan 2013). Esimerkiksi nälästä ja ruokahimoista ei Tanin (2013) mukaan ole tehty kokemuksellista tutkimusta tarpeeksi. Nälän ja ruokahimojen tutkimus onkin saanut kritiikkiä osakseen osuvuuden puutteesta. Esimerkiksi Weele (2006) kritisoi terveystietoa ruoan roolin typistämisestä vain energian lähteeksi, jonka nautinnolliset puolet unohdetaan. Weele (2006) peräänkuuluttaakin ruoan ja kehon kokemuksellisuuden sekä kehon ja mielen vastavuoroisuutta tulevaisuuden tutkimuksissa. Tan (2013, 401) korostaa, että puuttuva osuvuus voidaan saavuttaa esimerkiksi fenomenologisin keinoin.

Myös kasvissyönnin kokemuksellinen tutkiminen voisi tuoda täsmällisyyttä käsitteen käyttöön. Kuten yllä esiteltyt tutkimukset osoittavat, kokemukset vaikuttavat merkittävästi valintoihimme ja avaavat uusia näkökulmia. Lisäksi kokemusten tutkiminen on ollut avain kokemusmaailmojen erilaisuudesta kumpuavien ongelmien selvittämiseen (Antin 2012, Dibsdall 2002). Fenomenologisen lähestymistavan mukaisesti hylkäänkin omassa tutkimuksessani sellaisen ennako-oletuksen, että ruoka ja ruokakokemukset olisivat vain kehoollisia ilmiöitä. Kasvissyönnin liittyviä kokemuksia ja määrittelyitä kannattanee tutkia juurikin siksi, että voisimme ymmärtää ilmiötä moniulotteisesti ja löytää työkaluja kasvissyönnin ja ruokakulttuurin tutkimiseen pelkkää ruumiillista ilmiötä monimuotoisempaa ilmiönä.

3.2 Fenomenologia

Fenomenologia on yksinkertaisimmillaan ilmiön käsitteellistämistä (Suorsa, 2011, 15). Se pohjaa hermeneuttiseen tieteenfilosofiaan, jossa analysoidaan Rauhalan (2005, 15) mukaan ”tajunnallisen ymmärtämisen transendentiaalis[ia] ehtoj[a].” Transendentiaalisilla ehdoilla tarkoitetaan ihmisen aiempien kokemusten ja tietojen vaikutuksia hänen ajatteluunsa ja kokemuksiinsa (Rauhala 2005, 15). Huhtisen ja kollegoiden (1994, 165) mukaan ihminen ja ilmiöt voivat tulla ymmärretyksi vain merkitysyhteyksissään ja situaatioissaan. Hermeneutiikassa ihmisen ymmärrys nähdään siis sekä aiempien kokemusten ja tietojen että tilannekohtaisuuden valossa. Perttulan (2006, 152) mukaan kokemuksilla on aina perustanaan elämäntilanne, joka vaikuttaa kokemuksen muodostumiseen ja sen ymmärtämiseen. Lisäksi kokemukset liittyvät toisiin kokemuksiin siten, ettei niitä voida rajata yksiselitteisesti aiheeseen kuuluviksi tai sen ulkopuolisiksi kokemuksiksi (Perttulan 2006, 152). Fenomenologia ottaa tämän hermeneuttisen lähtökohdan huomioon: ihmistä tarkastellaan kokonaisvaltaisessa elämäntilanteessaan tarkoituksena paljastaa totuus juuri sellaisenaan, ei ennakkoon valittuun muottiin asettamalla. Omassa tutkielmassani tämä näkyy pyrkimyksessäni ottaa huomioon suomalainen ruokakulttuuri ja yhteiskunta, jossa haastateltavat elävät, sekä heidän yksilöllinen taustansa.

Lehtomaan (2006, 163-166) mukaan haastateltavan merkityssuhteiden säilyttäminen fenomenologisessa tutkimuksessa onnistuu vain sulkeistamisella, eli ennakko-oletuksista pois pyrkimisellä. Perttulan (2006, 153) mukaan fenomenologiseen tutkimukseen ei olekaan tarpeellista tuottaa alustavaa hypoteesia. Totuus voidaan saavuttaa vain, jos myös ajattelu palautetaan omiin lähtökohtiinsa. Tutkimuksessa se tarkoittaa, että tutkijan tulee reflektoida omia metodejaan ja oletuksiaan. (Lehtovaara, 1994, 4.) Edellä esittämissäni oletuksissa onkin tärkeää fenomenologian kannalta se, että tiedostan oletukseni ja lausun ne ääneen, jotta oletukset paljastuvat myös lukijalle.

Fenomenologialle tyypillistä on, ettei myöskään metodia haluta rajoittaa tiettyihin asettamuksiin. Perttulan (2000, 429) mukaan fenomenologista metodia tuleekin muokata sopivaksi juuri kyseiseen tutkimukseen. Luotettavuus arvioidaan menetelmän osalta sen mukaan, onko tutkija osannut avata tutkimuksensa tekoprosessin perustavalaatuisesti siten, että samasta aineistosta voitaisiin myöhemmin saada sama tulos. (Huhtinen ym.,

1994, 157, 161-162.) Tämä tarkoittaa, että tutkijan on myös avoimesti perusteltava tekemiään valintoja ja kuvattava lähtökohtiaan ja ajatteluprosessiaan. Myös tutkimuksen teon aikana hylätyt valinnat ja lähtökohdat on raportoitava, jotta tutkijan logiikka paljastuu lukijalle. (Huhtinen ym., 1994, 172-174.)

Suorsan (2011, 14) mukaan fenomenologinen tutkimus toimii ”menneisyyden uudenaikaisena arvostamisena, joka mahdollistaa uudenlaisen otteen niistä luonnoksista, jotka määrittävät tapojamme todellistua tulevaisuudessa.” Ymmärrän tämän tarkoittavan fenomenologian tapaa hylätä ennakko-oletukset ja siten löytää uudenlaisia näkökulmia ja jopa määrittelyjä ilmiöihin. Fenomenologia lähtee tarkastelemaan ilmiötä tutkittavan lähtökohdista. Tutkijan tulee aloittaa alusta: ilmiön ja kokemuksen perustavanlaatuisten oletusten kyseenalaistamisesta, jotta jo tutkitustakin ilmiöstä saataisiin esiin uusia puolia. Fenomenologialla voidaan kyseenalaistaa aiempia oletuksia, mutta se voi myös antaa vahvistusta aiemmille tutkimustuloksille.

Laadulliselle tutkimukselle toimivana yleistystapana voidaan pitää siirrettävyyttä, jossa tiheän kuvauksen avulla saavutetaan malli, jolla on mahdollisesti käytännön käyttömahdollisuuksia. Tämä ei kuitenkaan ole fenomenologisen perinteen mukaisesti välttämätöntä. Tutkimusraportin tavoitteena on kuitenkin päästä tarkan kuvauksen myötä merkitysten jäsentelyn kautta abstraktimmalle tasolle. Jäsentely on kontekstisidonnainen, minkä tulee myös käydä ilmi raportissa. (Huhtinen ym., 1994, 168-169, 175.)

3.3 IPA-menetelmä

Fenomenologista analyysia ja yksilöllisten kokemusten keräämistä on käytetty erityisesti sosiaalipsykologiassa, mutta sen avulla voidaan avata uusia näkökulmia myös sosiologisesti kiinnostaviin ilmiöihin. Esimerkiksi jo aiemmin esittelemissäni tutkimuksissa kokemus oli läsnä (esim. Pohjolainen ym. 2015, Mäkelä 1994, Roininen 2012), vaikka sitä ei olisi suoraan tutkittukaan. Kokemuksia tutkimalla, voimme ymmärtää sitä, miten toimijat hahmottavat sosiaalista ympäristöään ja kuinka sosiaaliset normit tai uskomukset ohjaavat heidän valintojaan (esim. Pohjolainen ym. 2015) Lisäksi myös sosiaalisia ulottuvuuksia ja rakenteita käsittelevä ruokavalioiden kokemuksellinen

tutkimus tarjonnee uusia näkökulmia aiemmin ruumiillisuutta painottuvaan ruokavalioiden tutkimukseen.

Käytän tutkimukseni analyysissä tulkitsevaa fenomenologista analyysiä (Interpretative Phenomenological Analysis, IPA), joka pohjaa hermeneuttiseen fenomenologiaan. Siinä yksilö nähdään syvemmin osana yhteiskuntaa ja suhteiden kautta, ei vain eristäytyneenä mielenä (Smith ym., 2009, 21). Valitsin IPA-menetelmän, koska en tutki suoraan kokemusta X, vaan kasvissyöntiin liittyviä kokemuksia. Tutkin siis IPA-menetelmälle tyypillisesti kokemukseen liittyviä yksilöllisiä merkityksiä ja väitteitä sekä yksilöiden suhtautumista ja huolia ympäristössään (Smith ym., 2009, 45-46). Myös Dibsallin (2002) tutkimus, jossa ei tutkita spesifiä kokemusta, vaan kokemuksia, suhtautumista ja huolia liittyen terveellisyyteen ja ruokaan, toteutettiin IPA-menetelmällä.

IPA-menetelmää on perinteisesti käytetty merkittävien elämäkokemusten ja tapahtumien tutkimiseen. Näiden kokemusten kautta arjen juoksusta tullaan tietoisiksi (Smith ym., 2009, 1). Tutkimuksessani lähestyn kasvissyöntiä tällaisena merkittävänä kokemuksena. Kokemus on moniselitteinen käsite (Smith ym., 2009, 1). Vaikka kasvissyönti on pidempi prosessi, eikä yksittäinen tapahtuma, se voidaan nähdä kuitenkin merkityksellisenä kokemuksena (esim. Beardsworth & Keil 2002, 218). En kuitenkaan tutkimuksessani lähde avaamaan tutkimuskohdetta kausaalisesti olettaen, että jokin syy johtaa kasvissyöntiin, vaan käsittelen näitä syitä osana tutkimuskohdetta olevaa ilmiötä keskittyen kasvissyöjien määrittelyihin omasta ruokavalinnastaan. Näillä valinnoilla pyrin saavuttamaan tutkimuksessani lähtökohtaisesti tietoa siitä, mitä kasvissyönti on harjoittajilleen.

Fenomenologisen perinteen mukaan myös IPA-menetelmässä tarkoitus on selvittää yksilöiden kokemuksia, miksi metodi sopii pienen joukon tutkimiseen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö jäsentelyä abstraktimmalle tasolle voisi tehdä — hyvin voi ja pitääkin esimerkiksi tapauksien yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia vertailemalla. (Smith ym., 2009, 3.) Mikrotason tutkimus voi rikastuttaa myös niitä lähtökohtia, joita tarvitaan makrotason tutkimuksissa. IPA-menetelmässä tutkijan on tarkoitus kulkea yksittäisestä tapauksesta yleisempiin väitteisiin (Smith ym., 2009, 32). Tämä ei kuitenkaan tarkoita tulosten yleistettävyyttä. Toisaalta IPA-menetelmä kannustaa tutkijaa luovuuteen

tutkimusprosessissaan — tutkimuksen ei ole tarkoitus pohjata valmiiseen teoriaan (Smith ym., 2009, 40, 42).

Kokemukseen päästään aina käsiksi vain sitä kautta, että kokija kertoo tapahtuneesta, koska kuten Perttula (2006, 137) asian ilmaisee, kokemusta ei voi sellaisena välittää tutkijalle suoraan. Tästä syystä IPA-menetelmä on kaksoishermeneuttinen: tutkija avaa tutkittavan yritystä avata itse kokemukstaan (Smith ym., 2009, 3). Lopputulema on joka tapauksessa aina tutkijan tulkinta tutkittavan tulkinnasta. Tutkijalla ei tarvitse olla omaa kokemusta tutkittavasta ilmiöstä, mutta se voi toisaalta auttaa kuvittelemaan tutkittavan tilannetta paremmin (Smith ym., 2009, 42). Olen itse ollut kasvissyöjä useamman vuoden ja nykyään vegaani. Pyrin kuitenkin tarkastelemaan aihetta haastateltavien kautta, tuomatta omaa kokemustani esille, mutta mahdollisesti ymmärtäen paremmin kasvissyöntiä prosessina. Koska IPA-tutkimus pyrkii tutkimaan tutkittavien merkityksiä ja ymmärryksiä (Smith ym., 2009, 47), käsittelen ruokavalintojen syitä osana ymmärrystä kasvissyöntikäsitteestä, en niinkään kausaalisina alkupisteinä kasvissyöntiin ryhtymiselle.

4 Aineisto ja analyysi

Tässä luvussa esittelen aineistoni sekä sen keruu- ja käsittelyvaiheet. Haastattelin kuusi kasvissyöjää ja vegaania touko-kesäkuun 2018 aikana, jonka jälkeen litteroin aineiston sanatarkasti sekä analysoin aineiston IPA-menetelmän analyysin vaiheita noudattaen.

4.1 Aineisto ja tutkimusetiikka

Tutkimukseni aineisto on kerätty teemahaastatteluilla. Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkittavaksi valitaan, kuten arvata saattaa, henkilöitä, jotka ovat itse eläneet ja kokeneet tutkittavan ilmiön (Lehtomaa 2008, 167). Haastattelin kuutta itsensä kasvissyöjäksi tai vegaaniksi määrittelevää henkilöä, mikä on myös Smithin ja kollegoiden (2009, 51) mukaan oiva haastateltavien määrä IPA-tutkimuksessa. IPA-metodia käytettäessä on toivottavaa, että tutkittavat ovat mahdollisimman homogeeninen ryhmä (Smith ym., 2009, 49-50). Vaadin itse homogeenisuutta tutkielmassani vain siltä osin, että tutkittavat ovat olleet kasvissyöjiä yli vuoden ajan — mieluusti kuitenkin vuosia, jotta ajatus kasvissyönnistä ilmiönä olisi mahdollisesti kehittynyt tai kirkastunut tutkittavalle. Haastateltavat asuvat kaikki pääkaupunkiseudulla, mutta muuten heidän elämäntilanteensa eroavat toisistaan kovinkin.

Lähestyin haastateltavia sosiaalisen median kautta. Ilmoitin Facebookin kasvissyönttiin liittyvissä ryhmissä etsiväni haastateltavia, jotka kokevat olevansa kasvissyöjiä tai vegaaneja. Kerroin ilmoituksessa tiivistetysti itsestäni Pro gradun tekijänä sekä tutkimussuunnitelmastani. Kerroin myös, kuinka tallennan ja käsittelen aineistoa. Yhteydenottoja tuli enemmän kuin tarpeeksi, mutta hyväksyin haastateltavat ilmoittautumisjärjestyksessä. Lähetin vielä henkilökohtaisesti viestin ilmoittautuneille, jossa sovimme ajan ja paikan haastatteluille.

Haastattelun alussa keräsin paperille haastateltavilta seuraavat perustiedot, joiden ajattelin olevan mahdollisesti hyödyllisiä haastateltavan kokemusten ymmärtämisessä: iän, ruokakunnan koostumuksen / siviilisäädyn, ammatin sekä vuosina sen ajan, jonka haastateltava oli ollut kasvissyöjä ja vegaani. Keräsin nämä tiedot taulukkoon 1. Nauhoitin haastattelut haastateltavien luvalla. Jokainen haastattelu kesti puolesta tunnista

tuntiin — yhteensä hieman yli neljä tuntia. Litteroin tekstin sanatarkasti, jolloin litteroitua tekstiä tuli lähemmäs 200 000 merkkiä.

Haastateltava (nimet muutettu)	Ikä vuosina	Aloitus- ikä vuosina	Kasvis- syöjänä vietetty aika vuosina	Vegaanina vietetty aika vuosina	Perhe/ talous	Ammatti
1. Aino	44	24	20	0	Asuu yksin, raskaana	Työtön
2. Bella	25	16	8	1,5	Naimisissa	Sairaanhoitaja
3. Clint	33	21	9	3	Avoliitto	Opiskelija
4. Diana	39	19	17	3	Naimisissa, lapsia	Sosiaalityön- tekijä
5. Esa	32	29	3	< 1	Asuu yksin	Opiskelija
6. Frida	19	16	1,5	1,5	Asuu kämppäkaverin kanssa	Töissä kaupanalalla

Taulukko 1: Haastateltavien perustiedot taulukkona.

Tutkimusetiikan huomioiminen tuli konkreettiseksi omassa tutkimuksessani etenkin aineistoa kerätessä, koska tässä vaiheessa oli tärkeää varmistaa haastateltavien yksityisyyden suoja. Kuulan (2006, 17) mukaan hyvä tutkimusetiikka täyttää sekä lainsäädännölliset, tutkimuseettiset että tieteen eetoksen periaatteet. Nämä periaatteet sisältävät esimerkiksi seuraavat myös omassa tutkimuksessani tärkeäksi nousseet eettiset huomiot: henkilötieto- ja tekijänoikeuslain kunnioittaminen, tieteen koeteltavuuden ja testattavuuden vaateen sekä tutkittavien yksityisyyden suojan ja vapaaehtoisuuden kunnioittamisen. Aineistoa kerätessä huomioin yksityisyyden suojan siten, etten säilyttänyt nimiä äänitetyn tai litteroidun materiaalin yhteydessä. En myöskään kerännyt muita henkilötietoja mihinkään. Vaihdoin haastateltavien nimet heti litteroinnin yhteydessä keksimiini nimiin tietosuojan varmistamiseksi. Käytän keksittyjä nimiä, koska haastateltavista puhuminen on luontevampaa nimin kuin koodein. Kysyin myös haastateltavilta luvan tutkimukseen sekä haastattelun nauhoittamiseen haastattelun aluksi.

Tutkimusetiikka on toki ollut läsnä koko tutkimusprosessin ajan, eikä vain aineiston keruuvaiheessa. Esimerkiksi tieteen koeteltavuutta ja testattavuutta pohdin oman tutkimukseni osalta Reflektio kappaleessa. Tekijänoikeuksia olen puolestaan pyrkinyt kunnioittamaan läpi tutkimusprosessin huolehtimalla esimerkiksi lähteiden oikein merkitsemisestä prosessin alusta alkaen. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2013) mukaan eettinen tutkimus noudattaa hyvän tieteellisen käytännön seitsemää lähtökohtaa. Näistä ensimmäinen pitää sisällään rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden vaateen koko tutkimusprosessin aikana. Toinen lähtökohta puolestaan painottaa avoimuutta, vastuullisuutta ja eettisesti kestäviä menetelmiä tiedonhankinnassa, tutkimuksessa ja arvioinnissa. Kolmas lähtökohta liittyy plagioinnin välttämiseen ja muiden työn kunnioittamiseen. Neljännessä lähtökohdassa taas korostetaan eettistä suunnittelua, toteutetusta, raportointia ja tietoaineistojen tallentamista. Viides lähtökohta painottaa tutkimuslupien hankintaa ja eettistä ennakkoarviointia. Nämä viisi ensimmäistä kohtaa ovat olleet enemmän ja vähemmän keskeisiä myös oman tutkimukseni suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa. Kuudes ja seitsemäs lähtökohta korostavat tutkimusryhmään tai -hankkeeseen sekä rahoitukseen tai sidonnaisuuksiin liittyviin sääntöihin ja menettelytapoihin, mitkä eivät ole olleet oman tutkielmani kannalta merkityksellisiä.

4.2 Haastattelurunko

IPA-menetelmässä haastattelut pyritään pitämään jokseenkin avoimina (Smith ym., 2009, 58). Haastattelun on tarkoitus kulkea keskustelun omaisesti. Ruusuvuoren ja kollegoiden (2005, 13) mukaan haastattelussa aineisto syntyy vuorovaikutuksen tuloksena, eikä sen kulkua voida ennustaa. Keskustelu on kuitenkin pidettävä tutkimuksen kannalta merkittävissä aiheissa ja keskustelu on palautettava niihin, jos se harhautuu kovin kauas tutkimuksen kysymyksistä. Tyypillistä onkin, että IPA-menetelmää käyttävä tutkija rakentaa listan todennäköisesti haastattelussa ilmaantuvista aiheista, vaikka listaa ei tarvitsekaan orjallisesti noudattaa. Tarkoitus on, että haastattelu etenee niiden aiheiden mukaan, jotka koskettavat tutkittavaa ja nousevat hänen puheestaan. Listaus voi kuitenkin auttaa, jos haastateltava on vähäsanainen tai jos tutkijalla, kuten itselläni, ei ole paljoa haastattelukokemusta. Tärkeintä kun on, että keskustelu etenee, eikä ole liian ohutta analysoitavaksi. (Smith ym., 2009, 58-59.)

Ennen varsinaisia haastatteluja haastattelin paria kaveriani, jotka ovat kasvissyöjiä. Näin sain sekä hiottua kysymyspatteristoa hieman että tuntumaa siihen, miten voisin esittää lisäkysymyksiä haastateltavien puheesta. Keskustellessani toisen testihaastateltavan kanssa haastattelukysymyksistä oivalsin, että sellaiset suorat kysymykset, kuten 'Mitä on olla kasvissyöjä?' tai 'Mitä kasvissyönti sinulle merkitsee?' voivat olla turhan abstrakteja ja laajoja kysymyksiä. Koska en ole itse kovin kokenut haastattelija, tein teema-haastattelun, yhdellätoista valmiilla kysymyksellä. Pidin tärkeänä lähestyä aihetta kysymällä siitä, miten haastattelijasta tuli kasvissyöjä, mitä syitä, asenteita ja muita tapoja ruokavalion toteuttamiseen mahdollisesti liittyi sekä pohtia sitä, onko ruokavalio muuttunut sinä aikana, kun tutkittava oli harjoittanut ruokavaliotaan. Kysyin seuraavia kysymyksiä:

Kertoisitko päivällisrutiinistasi?

Miten muut ihmiset/ lähipiiri vaikuttavat ruokavalioosi?

Miten muut suhtautuvat syömiseesi?

Mitkä asiat vaikuttavat ruokavalintaasi olla kasvissyöjä?

Teetkö poikkeuksia ruokavaliossasi, ja jos teet, millaisia?

Millä tavalla ruokavaliosi on muuttunut ollessasi kasvissyöjä?

Kertoisitko suhteestasi terveellisyyteen?

Onko kasvissyönnillä mielestäsi ideaalitoteutumismuotoa, ja jos on, millainen?

Miten itse suhteutat itsesi tähän ideaaliin, jos sellaista on?

Näetkö kasvissyönnin yhteiskunnallisena asiana, jos näet, miten?

Oliko sinulla mielessäsi jotain, mistä itse olisit halunnut keskustella?

Haastattelutilanteessa tein myös vähän muistiinpanoja ranskalaisin viivoin sellaisista seikoista, jotka nousivat haastattelijan puheesta ja jotka tuntuivat merkittäviltä aiheen kannalta. Saatoin näin palata haastattelussa kirjoittamiini teemoihin keskeyttämättä haastateltavaa ja pyytää häntä kertomaan aiheesta lisää. Keskustelimme siis haastattelussa myös haastateltavien puheessa ilmenneistä aiheista. Pidin haastattelupäiväkirjaa äänittämällä satunnaisesti mietteitäni haastattelujen jälkeen, jotta en olisi unohtanut haastattelun aikana heränneitä ajatuksiani. Liitin nämä ajatukset litteroinnin jälkeen kirjoitusohjelman kommenttipaneeliin sekä jo kirjoittamani tutkimussuunnitelman perään. Vaikka kirjoitin litteraattit sanatarkasti, poistin lopulta kaikissa haastatteluissa

runsaslukuisesti esiintyneet ”*niinku*”- täytesanat, kuitenkin tarkistaen, ettei sanaa käytetty lauserakenteen kannalta merkittävänä alistuskonjunktiona.

4.3 Analyysin vaiheet

IPA-menetelmän analyysi ei etene suoraviivaisesti vaiheesta toiseen, vaan kulkee useaan suuntaan ja konkretisoituu vasta kirjoittaessa (Smith ym., 2009, 81). Smithin ja kollegoiden mukaan (2009, 82-106) haastattelut on hyvä analysoida yksi kerrallaan ja seuraavia vaiheita noudattaen:

1. lukeminen ja uudelleen lukeminen
2. alustavien muistiinpanojen tekeminen
3. teemojen kehittäminen
4. teemojen välisten yhteyksien etsiminen
5. seuraavaan tapaukseen siirtyminen
6. tapausten välisten rakenteiden etsiminen
7. tulkintojen syventäminen.

Omassakaan analyysiprosessissani, kyseiset vaiheet eivät edenneet vain esitetyssä järjestyksessä. Esimerkiksi uudelleen lukemisen vaihe oli läsnä koko analyysin ajan. IPA-menetelmässä analyysin kirjoittamisen sanotaan olevan itsessään luova prosessi, jolle ei ole tiettyä kaavaa (Smith ym., 2009, 108). Hyödynsin omassa tutkimuksessani Smithin ja kollegoiden (2009) ehdottamia vaiheita ja tekniikoita, mutta analyysiprosessi oli joka tapauksessa jatkuvaa edestakaisin kulkemista aineistossa ja muistiinpanoissa edellä mainitsemieni vaiheiden puitteissa.

Pääpiirteittäin analyysini eteni alustavista analyyseistä lopullisten yksilöityjen analyysien kautta yleisten teemojen analyysiin. Käsittelin aineistoa litteroinnin jälkeen haastattelu kerrallaan ja kirjoitin jokaiselle haastattelulle alustavan analyysin kirjoitusohjelman kommenttipaneelia hyödyntäen. Kävin litteraatit läpi lause kerrallaan kommentoiden haastattelua Smithin ja kollegoiden (2009, 84) tapaa mukaillen: kuvailevin, lingvistisin sekä käsitteellisin kommentein. Työskennellessäni, en juurikaan ajatellut tätä jakoa, vaan kirjoitin kaikenlaisia kommentteja, jotka jälkeenpäin katsottuna voidaan kuitenkin jakaa

kyseisiin kommenttikategorioihin. Kommenttini saattoivat liittyä esimerkiksi haastateltavan sanavalintoihin ja hänen tapaansa ilmaista asioita, siihen, mitä haastateltava kertoo ja millaisia mielleyhtymiä hänelle haastattelun aikana syntyy tai esimerkiksi haastattelun sisäiseen yhtenäisyyteen, ristiriitoihin tai hierarkioihin. Tällä tavoin sain myös perustavan ja syvällisen kokonaiskuvan haastatteluista ja niissä esiintyneistä merkityksistä. Etenkin tässä vaiheessa käsitelin aineistoa kulkien edestakaisin eri vaiheiden välillä ja jatkuvasti uudelleen lukien. Vaikka kävin haastattelun alusta loppuun lause kerrallaan analysoiden, huomiot saattoivat olla yhteydessä toisiinsa myös haastatteluiden välillä siten, että jouduin palaamaan jo kommentoimiini kohtiin ja pohtimaan joitain kommentteja uudelleen. Tämä tosin hyödytti siinä mielessä, että kommentteihin palatessani huomasin ja korjasin mahdolliset liian pitkälle menneet oletukset tai muut virhetulkinnat.

Alustavien analyysien jälkeen siirryin taas käsittelemään ensimmäistä haastattelua, josta tein lopullisen analyysin alustavaa analyysiä hyödyntäen. Tein vastaavan myös kahdelle seuraavalle haastattelulle haastattelu kerrallaan. Tämän jälkeen keskustelimme ohjaajani kanssa tulosluvun muodosta ja jo löytämistäni yleisistä teemoista. Päädyin siten rakenteeseen, jossa esittelen ensin jokaisen haastateltavan merkityksiä ja kokemuksia yksitellen ja tämän jälkeen keskittyen haastatteluista nousseisiin yleisempiin teemoihin (vastaavasta rakenteesta ks. Moisala 2007). Kirjoitin yksilökohtaiset tulosluvut lyhyempänä kuin aluksi suunnittelin, joten kirjoitin kolme viimeistä yksilökohtaista analyysiä suoraan lyhyemmässä muodossa ja tämän jälkeen keskityin yleisiin teemoihin. Kokosin yleiset teemat haastateltavien litteraattien kommentteista keskittäen huomioni useiden eri haastateltavien esiin nostamiin teemoihin.

5 Tulokset

Tässä kappaleessa esitän analyysini tulokset. Olen jakanut kappaleen haastateltujen omakohtaisten kokemusten esittelyyn ja analyysiin sekä yleisempien aineistosta nostamieni teemojen analyysiin edellisessä kappaleessa kuvaamani analyysiprosessin mukaisesti. Poimin haastattelujen pohjalta yleisiksi teemoiksi seuraavat teemat: kasvissyönnin määrittely; idean ja käytännön erot; tieto järki ja tunteet; luonnon ja ihmisen suhde; lihan kunnan ruokana sekä kasvissyönnin suhde muihin elämän osa-alueisiin.

5.1 Haastateltujen kokemukset kasvissyönnistä

Haastateltavat kokivat kasvissyönnissä merkitykselliseksi vaihtelevasti monia asioita. Käsittelen tässä luvussa erityisesti näitä yksilöllisesti vaihtelevia merkityksellisiä teemoja haastateltavien kokemuksissa.

5.1.1 Esa

Esa on aloittanut kasvissyönnin kolme vuotta sitten. Tällä hetkellä hän määrittelee itsensä vegaaniksi. Esa on 32-vuotias yksin asuva opiskelija. Rutiinit, kuten ruoanlaitto, ovat hänelle haastavia neuropsykologisen häiriön vuoksi, joten hän valmistaa yleensä yhdellä kertaa suuren määrän ruokaa, jota sitten lämmittää annos kerrallaan tulevana päivinä. Esa valmistaa ruoan kotona rahaa säästääkseen. Hänelle tärkein ruoan valintakriteeri onkin hinta. Esa valitsee kaupasta edullista ruokaa, kuten erilaisia juureksia ja muita edullisia kasviksia ja joutuukin siksi improvisoimaan keittiössä:

E: ”No se on yleensä sellasta ruokaa, et mä meen tonne noin kauppaan ja katon, et mitä kasviksii on halvalla. Ja yleensä sinne menee jotain bataattii tai perunaa. Sinne menee yleensä parsakaalii. - - Mul on semmosii niin mielenkiintosisia. Olen muunmuassa tehnyt green currya, jossa on lanttua.”

Esa osannee improvisoida ruokaa laittaessaan siksi, että hän on opiskellut keittiömestarin opintoja. Esan on kiinnostunut ruoasta ja seuraa sekä sosiaalisessa että muussa mediassa ruoka-aiheista sisältöä Esa kuvailee kasvissyöntiä ja kasvisruokaa ”mielenkiintois[iksi]”. Esan suhdetta ruokaan kuvaakin uteliaisuus:

E: ”Mä olen utelias ihminen ja mä tykkään lukea asioista ja vastaavaa ja sitä on pikkuhiljaa vaan kertyny. Ja sit se on ohjannu tiedostaen ja tiedostamatta mun valintoja. Ja sit jossain vaiheessa mä vaan oon ollu silleen, et veganismi kuulostaa aika fiksulta valinnalta tässä vaiheessa.”

Esa aloitti kasvissyönnin ja painottaa kotikokkaamista säästääkseen rahaa. Aluksi hän söi kotonaan kasvisruokaa ja muualla syödessään myös liharuokia. Esa kuitenkin alkoi syödä pikkuhiljaa enemmän ja enemmän kasvisruokaa myös kodin ulkopuolella. Esa kertoo ”altistun[ensa]” vegaanipuheelle sosiaalisessa mediassa. Täysin vegaaniksi Esa ryhtyi vuoden 2018 alussa vegaanihaasteen herättelemänä:

E: ” - - tän vuoden alussa, kun tuli vegaanihaaste ja se oli isosti esillä. Täs vaihees mä jo seurasin kaikkee vegaanikanavii ja niin pois päin.”

Esa ei varsinaisesti ryhtynyt vegaanihaasteeseen, vaan halusi muuttaa toimintaansa pysyvämmiin, koska ei nähnyt mitään syytä maito- tai lihatuotteiden kuluttamiseen. Esa ryhtyikin vegaaniksi ’miksi ei’ -asenteella. Ajan kuluessa Esa sai kuitenkin pikkuhiljaa lisää perusteluja ruokavaliolleen. Etenkin ympäristöystävällisyys ja kasvisruoan monipuolisuus ovat erityisen tärkeitä. Esa kantaa huolta maapallon tulevaisuudesta ja ilmastonmuutoksesta.

Esa on valmis kuitenkin joustamaan veganismissa erikoisissa tilanteissa. Hänelle iso kuva onkin tärkeämpää kuin täsmällinen vegaaninen ruokavalio. Esa pitää tärkeänä esimerkiksi tuhlaamattomuutta, vaikka se menisi tietyissä tilanteissa veganismin edelle:

E: ”Esimerkiks sillon, kun mä olin ryhtyny vegaaniks, mä käytin loppuun mun himasta hunajaa ja sen kalakastikkeen ja vastaavat. Silleen en heittäny ros kiin, koska ros kiin heittäminen on kuitenkin paljon enemmän tuhlaavaa kun se, et mä syön niitä.”

Lisäksi Esalla on tietoinen ja ennalta päätetty poikkeus:

E: ”On olemassa fine dining -ravintoloita, joissa mä haluan syödä elämäni aikana ja mua ei kiinnosta pätäkääkään, et tarjoaako ne vegaanisia vaihtoehtoja vai ei.”

Esa määrittelee itsensä vegaaniksi, vaikka tekee poikkeuksia. Nämä poikkeukset voinee ymmärtää helpommin, kun veganismi ruokavaliona suhteutetaan Esan muuhun elämänkatsomukseen:

E: ”Mä oon silleen - - ruvennut ajautumaan tähän näin kuuluisaan punavihreään kuplaan. - - No siis se [veganismi] on ainakin semmonen vähintään kasvain siitä kuplasta. Tai liittyy siihen. No mitä... Perus feminismi, ja äänestän vihreitä ja... Vihreitä tai vasemmistoliittoa.”

Esa kertoo, että hänellä on punavihreät arvot, johon kasvissyönti liittyy ainakin yhteiskunnallisena valintana. Esa ei halua tukea eläinteollisuutta, mutta ei sinänsä koe lihan syöntiä ”ongelmana”. Hän voisi syödä metsästettyä lihaa, koska se on eettisempi vaihtoehto ja vähärasvaisempaa terveellisempää. Tärkeintä Esalle on se, ettei metsästetty liha ole kuormittanut ympäristöä samaan tapaan kuin tuotettu liha. Esa olisi valmis kuluttamaan myös synteettistä lihaa proteiininlähteenä, jos se on monipuolista, edullista ja hyvän makuista, mutta ei kuitenkaan ympäristöä kuormittavaa.

Esan motivaatiotausta kasvissyöntiin poikkeaa jokseenkin muista haastateltavista. Esa kokee ajautuneensa ”punavihreään kuplaan” sekä kasvissyöjäksi. Hinta on ollut hänelle ensimmäinen motivaatiotekijä kasvissyöntiin, mutta perusteluja on tullut lisää ajan myötä ja tiedon karttuessa. Ruokavaliossa eläinperäisten tuotteiden käyttö on vähentynyt ja lopulta muokkautunut vegaaniudeksi.

5.1.2 Aino

Aino on 44 vuotias työtön. Hän on ollut kasvissyöjä 20 vuotta ja hänellä on ollut taipumus syödä vegaanisesti. Toisin kuin Esa, Aino on lisännyt maitotuotteiden kulutusta tietoisesti koska on raskaana. Myös Aino arvostaa syömistä ja laittaa itse ruokaa paljon ja moni-

puolisesti. Ainin ruoanlaitto näyttäytyy huolettomana: hän kuvailee ruoanlaittoaan ilmaisin *”milloin mitäkin”* ja *”aina vähän eri kombo”*.

Ainin kasvisyönni alkoi hiljalleen. Liha ja kala alkoivat etoa Ainoa, joten ne jäivät vähitellen kokonaan pois ruokavaliosta Ainin nuoruudessa. Ainin perheessä syötiin liharuokaa, mutta liha ei ollut erityisen tärkeässä asemassa ateriasa. Aino kertoo, että lihan syömisessä alkoi *”ällättää”* etenkin sen koostumus. Aino ei ostanut paljoa lihaa vanhemmilta muutettuaan. Jos Aino osti lihaa, hän osti jauhelihaa tai kanaa, jonka hän kuitenkin valmisti erikoisella tavalla verrattuna yleiseen lihan valmistusihanteeseen (esim. Francis ym. 1977)

Ainin puheessa hänen valmistamansa kuivakka liha luo kontrastia verisiin pihveihin kuten toisaalta myös mausteiset kasvismössöt. Lihan koostumus ei ollut mieleinen, joten Aino söi vain kuivaksi paistettua lihaa. Nykyään hän syö paljon linssipohjaisia mausteisia kasvismössöjä. Aino korostaa edelleen lihan epämieluisuuden olevan hänelle tärkeä ruokavalionsa motivaatiotekijä. Hän on esimerkiksi karttanut koostumukseltaan lihatuotteiden kaltaisia tuotteita, kuten soijasuikaleita.

Ainin ruokavalinnoissa suuren merkityksen saavat erilaiset aistiärsykkeet. Hänen puheessaan toistuvat kuvailut siitä, miltä ruoka maistuu, haisee tai tuntuu suussa. Hänen negatiiviset kokemuksensa eiläinperäisistä tuotteista, *”lihan koostumus ällötti”*; *”järkevä kalan rasvan semmonen lemu”*; *”[kanamuna] maistuu siitä ja se ällöttää”*, perustuvat epämielilyttäviin aistillisiin havaintoihin. Lihan välttämisen kääntöpuolella on kuitenkin kasvien aseman korostuminen Ainin arjessa, minkä hän itsekin tiedostaa: kasvikset näkyvät, tuntuvat ja maistuvat. Aino puhuu ruoasta, etenkin kasviksista, esteettisen kokemuksen omaisesti:

A: ”Ku mä aattelen kauppareissuja ja sitä miltä mulla kotona keittiössä näyttää tai jääkaapissa, mul hirviästi on hedelmiä ja kasviksia ihan näkösällä ja tuntuu ruokakassin painossa. Että emmä tiä onksiinä lopulta miten paljon eroa sitte muihin ihmisiin, mut tottakai se korostuu - -.”

Haapalan (1995, 101-102) mukaan esteettisyys on sitä, että objekti tulee jollain tapaa esiin, kiinnittää huomiota, sekä jotain, joka luo mielihyvää. Eri ihmisille eri objektit ovat eri asioita (Haapala 1995, 99). Tämä johtuu siitä, että ympäristö ei ole havaitsijan ulkopuolella, vaan on riippuvainen myös havaitsijan kokemuksesta. Vaikka esteettisyydessä on usein korostettu lähinnä näkö- ja kuuloaisteja, myös muut aistit ovat osa esteettistä havainnointia. (Berleant 1995, 75-77.) Ainon haastattelussa voi huomata, että makuaisti ja ruoan suutuntuma ovat tärkeitä ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä. Aino hakeekin mielihyvää tuovia ruokakokemuksia:

A: ”Monesti just nimenommaan toi vaikka tomaattikin, nii sehän on, että poimitaanko se raakana ja se kypsyy siinä kaupan tiskissä. Se on eka käyny mutkan jossaki keskusvarastossa ja mitä kaikkia. Niin se maku on aivan eri, ku sitten taas joku semmonen, että tuottajalta tullu ja kypsänä poimittu.”

Lähiruoan ja esteettisyyden ihanteet yhdistyvät Ainon puheessa tuoreuden arvostuksena. ”- - [T]uoreena sieltä järvestä tai merestä” nostettu ja valmistettu kala ei myöskään ole Ainon mukaan samalla tavalla etovaa kuin kauppojen kalatiskeillä virunut kala. Läheltä tai jopa paikan päältä tuleva ruoka on siis usein tuoreempaa ja siten myös esteettisesti miellyttävämpää. Myös ruoan valmistustapa vaikuttaa siihen, mitä Aino suostuu syömään, koska valmistustapa muokkaa aistiärsykeitä:

A: ”Mut se on aivan eri sitten, ku nuo tosiaan, ketkä samantien sen valmistaa, ku on sen kalastanu. Että tota viime talvena oon tosiaan kolmea [kalaa] maistanu. Oikeestaan niistä nyt ei. Niistä vissiin kaks oli tehty silleesti, et ne oli leivitetty jauhossa ja paistettu rasvassa. Tosi mietoja, ei ne maistunu — ei pahallekaan.”

Lähiruoka on Ainosta houkuttelevampi vaihtoehto kuin ehdoton vegaanius, Aino haluaa siis ruokansa olevan ”puhdasta”. Tähän hän pyrkii esimerkiksi lähiruokaa syömällä ja toisaalta karttamalla lisäaineita. Toisaalta Aino tiedostaa, että hänellä voi olla lähiruosta perusteettomankin positiivinen kuva. Hän esimerkiksi yhdistäessään lähiruokaan ruoan puhtauden, vaikka tiedostaa, että kyseessä voi olla vain mielikuva:

A: ” Mut lähinnä sen takia, että mä uskon, et Suomessa kuitenkin, jos aatellaan meidän pinta-alaa, ihmismäärä ja autot suhteena vaikka Italiaan nii nii, et kylläpä täällä varmaan vähempi saasteita kuitenkin ku jossaki, et siinä mielessä mä oon aatellu, et suomalainen hunaja ois jotenki puhtaampaa. Nää on mun, ei perustu yhtään mihinkään ku mun omaan mielikuvitukseen.”

Ainon kasvissyönti on kummunnut kokemuksesta lihan epämieluisuudesta. Aino ei suhtaudu kasvissyöntiin tai veganismiin aatteellisella tasolla vakavasti, vaikka myöntää kasvissyönnin motivaatiotekijöiden lisääntyneen ajan myötä. Ainolle myös muut ruokaan liittyvät arvot, kuten lähiruoka ja ruoan puhtaus ovat erityisen tärkeitä.

5.1.3 Diana

Diana on 39-vuotias sosiaalityöntekijä. Hänen uusperheeseensä kuuluvat mies ja kolme lasta. Lisäksi Diana on haastatteluhetkellä raskaana. Diana on perheensä ainut vegaani — lapset ja mies ovat sekasyöjiä. Myös Dianan kasvissyönti on ensisijaisesti kummunnut epämiellyttävistä lihakokemuksista. Toisin kuin Aino, hän on kuitenkin muokannut ruokavalionsa vegaaniksi eläinten oikeuksien noustua tärkeimmiksi veganismin motivaatiotekijöiksi.

Diana aloitti kasvissyönnin 18-vuotiaana kokeilun kautta. Eläinten syömisen vastaiset ajatukset heräsivät, kun Diana koki biologian oppitunnilla vastenmielisen kokemuksen:

D: ”- -mun muistaakseni se oli naudan sydän tai jotain, niin sitä ois pitäny avata ja mä en vaan pystyny siihen. - - se rupes muistuttaa kaikkea niitä lihoja, mitä mäki silloin söin, nii mä sit tulin siihen tulokseen, että mä lähen kokeileen kasvissyöntiä.”

Diana kieltäytyi avaamasta sydäntä, eikä suostunut olemaan samassa tilassa, jossa sydäntä leikattiin. Diana on aina ollut nirso lihan suhteen ja välttänyt esimerkiksi riistaa, vaikka isän metsästettyä lihaa tarjottiinkin kotona. Diana preferoi tällöin jauhelihaa, kalaa ja kanaa, koska esimerkiksi jänteet olivat epämieluisia. Epämieluisat kokemukset johtivat siihen, ettei Diana päätti kokeilla kasvissyöntiä kuukauden ajan. Hän kuitenkin huomasi,

ettei oikeastaan tarvitsekaan lihaa. Ruokavaliosta karsiutuivat parin vuoden kuluttua myös kananmuna ja kala.

Dianan kasvissyönttiin ovat vaikuttaneet jonkin verran myös hänen nuoruusystävänsä, jotka alkoivat kasvissyöjiksi ennen Dianaa. Diana söi heidän kanssaan heille sopivaa ruokaa ja siten tutustui kasvissyönttiin. Ruokavalion muutos tuntui hyvältä, vaikka kotona muutosta ihmeteltiin. Vaikka vaihtelevia ruoka-aineita oli hankala löytää, papuihin ja linsseihin perustuva ruokavalio toi fyysisesti kevyemmän olon. Kokeilujakson jälkeen ruokavalioon alkoi tulla myös uusia perusteita. Epämiellyttävien kokemusten lisäksi Diana alkoi pohtia eläinten oloja ja ruoan alkuperää sekä myöhemmin ruoan tasaista jakautumista sekä iän ja urheilun myötä myös terveellisyyttä enemmässä määrin. Eläinten hyvinvointi onkin Dianalle tärkein syy veganismiin, ja hän haluaakin pitää eläinten puolia:

D: ”Mää aina sanon noille feissareille tuolla, että mä oon enemmän kiinnostunu eläinten oikeuksista ku ihmisten oikeuksista, et koska eläimet on ne, ketä on enemmän hätää kärsimässä.”

Eläinten vahingoittamattomuudesta on tullut tärkeää Dianalle ja hän haluaisikin tehdä vielä enemmän eläinten hyvinvoinnin eteen. Diana on norppakummi ja hän on suunnitellut retkeä Saimaalle kolaamaan hylkeille apupesiä. Tällä hetkellä hänellä on kuitenkin mahdollisuus lähinnä taloudelliseen tukeen perhetilanteensa vuoksi.

Dianan ruokavalio on muuttunut ajan myötä tarkemmin vegaaniseksi. Diana tarkistaa internetistä, jos ei ole varma tuotteen vegaanisuudesta. Veganismi ulottuu myös pesuaineisiin ja kosmetiikkaan, joita hän joutuu joskus etsimään tai tilaamaan internetin kautta. Lääkkeissä vegaanisuus puolestaan on hankalaa, eikä Diana siksi ole tarkka vegaani niiden kohdalla. Diana ei tee poikkeuksia ruokavaliossaan, mutta toisaalta jos hän syö ”jotain, missä sattuu olee hunajaa, niin en mä siitä hiuksii revi päästä ja piiskaa itseäni.”

Diana kokkaa paljon. Hän tekee erilliset ruoat itselleen ja perheelleen: Diana valmistaa siis myös paljon liharuokaa. Dianan lapset saavat itse päättää ruokavalionsa. Vaikka Diana valmistaa perheelleen liharuokaa, lapset saavat halutessaan ottaa äidin ruokaa. Diana toivoo, että hänen lapsensa alkaisivat kasvissyöjiksi tulevaisuudessa. Diana on

kohdannut usein kummeksuvaa suhtautumista sekä omaan että perheensä ruokavalioihin. Diana on saanut nähdä ”sosiaalisen median lynkkausvoiman”, kun muut kasvissyöjät eivät voi ymmärtää Dianan kaltaisia sekaruokaa lapsilleen tekeviä äitejä. Toisaalta Diana kohtaa kasvissyöntiin kohdistuvia epäluuloja sekä mieheltään että muiden sukulaistensa keskuudesta. Esimerkiksi Dianan eno on manannut, että Dianalle ”käy vielä huonosti”. Diana ei kuitenkaan koe tarvetta perustella ruokavaliotaan muille. Haastattelun aikana hän perustelee ruokavaliotaan usein sillä, ettei vain yksinkertaisesti halua syödä eläinperäisiä ruokia:

D: ”- - ettei mun tarvii ulkopuolelle perustella yhtään mitenkään, että mä nyt vaan oon näin ja oo sä sillain miten haluat olla. Tai voit seuraa muakin, jos se tuntuu hyvältä.”

Vaikka Diana kohtaa paljon ristiriitaistakin painetta ruokavalinnoistaan, oli kyse sitten sekasyöjien manauksista tai kasvissyöjien pöyristelyistä, Diana on sinut oman päätöksensä kanssa, eikä koe tarvetta selitellä omia päätöksiään. Hän puolustaa eläinten oikeuksia, mutta ajattelee myös yksilöiden olevan oikeutettuja päättämään omista ruokavalioistaan.

5.1.4 Bella

Bella on 25-vuotias sairaanhoitaja. Bella on ollut puolitoista vuotta vegaani ja suhtautuu Dianan tavoin eläinten oikeuksiin intohimoisesti. Sitä ennen hän oli kahdeksan vuotta pesco-kasvissyöjä, eli hän söi kalaa, mutta ei muuta lihaa. Bella aloitti ”pesco-lakto-ovo-vegetaris[*min*]” noin 16-vuotiaana, kun hän oli alkanut pohtia eläinten oloja. Toisaalta Bella ymmärsi jo lapsena, että liha on kuollutta eläintä:

B: ”No siis jo kuulemma siis jo kun mä oon ollu ihan tosi pieni lapsi, niin sillen mä oon ollu jo tosi järkyttyny siitä, et kanoja tapetaan ihmisten ruuaks. Siis ihan joku viis vuotias, mut sit en mä tietenkään sillen heti nyt alkanu kasvissyöjäks, mut varmaan 15-vuotiaana mä rupesin sillee oikeen tosissaan pohtiin noit juttuja.”

Lähipiirin valinnat vaikuttivat Bellan kasvissyönnin aloittamiseen. Bellan ollessa lapsi hänen äitinsä painotti terveellistä ja ympäristöystävällistä ruokaa. Bellan isoäiti puolestaan on ollut koko Bellan eliniän ajan kasvissyöjä, koska isoäiti ei halua eläimiä tapettavan ruoaksi. Bellan ollessa teini-iässä myös hänen serkkunsa oli hyvin tietoinen eläinten oloista ja ryhtyi vegaaniksi. Kasvissyönti on siis ollut Bellalle aina tuttua. Bella myöntääkin, että etenkin hänen serkkunsa päätöksellä muokata ruokavaliotaan oli suuri vaikutus pesco-lakto-ovo-vegetarismien aloittamiseen, sillä serkku oli Bellalle esikuva.

Bella kuvaa tunteitaan eläineettisiä kysymyksiä kohtaan voimakkain sanoin: hän on ”eläinrakas”; hän pitää ”kaikista eläimistä” ja hän ”järkyt[tyi]”, kun sai tietää kanojen tappamisesta ruoaksi. Bellan intohimoisen suhtautumisen eläinten oloihin voi havaita sekä puheen tasolla että myös käytännössä. Hän on itse aktiivisesti hakenut tietoa ja on sanojensa mukaan ”tiukka” ajatusmaailmaltaan eläinten hyväksikäytön suhteen. Bella ei kutsu itseään kuitenkaan ”äärivegaaniksi”, koska eläinten hyvinvoinnin lisäksi hänen kulutustottumuksiinsa vaikuttavat myös esimerkiksi ympäristövaikutukset:

B: ”Koska mun mielestä silleen, jos sä tekisit kaiken sillee, mikä on parhaaks eläimille, niin se ei oo välttämättä parhaaks ympäristölle.”

Eläinten oikeudet ovat Bellalle lähtökohtaisesti ensisijainen syy olla vegaani., mutta myös ympäristö ja terveys ovat motivaatiotekijöitä. Bella toteuttaa veganismia myös ruokavalionsa ulkopuolella. Veganismi vaikuttaisi olevan Bellalle erittäin tärkeää, mutta ristiriitatilanteessa ympäristöarvot saattavat mennä eläinten hyvinvoinnin edelle:

H: ”Miten sitte tämmöses ristiriidoissa, niin miten sä suhtaudut niihin tai toteutat sitä sitten?”

B: ”Ööö, no tota mä nään, et oon ostanu yhet nahkakengät siis tän vuoden puolella. Ja se oli semmonen ehkä vaikee päätös, et mul oli siit tosi huono omatunto, et mä ostin ne kengät.”

Arvoristiriidan kohdatessaan Bella ei siis välttämättä toimi siten, kuten näennäisesti vannoutunut vegaani toimisi. Hän kuitenkin potee syyllisyyttä valinnastaan, joka on ristiriidassa eläinten hyvän kohtelun kanssa. Toisaalta Bellan mukaan villa ja nahka ovat

ekologisia materiaaleja, koska ne ”kestää tosi pitkään ja sit ne hajoo luontoon” ja siksi parempi vaihtoehto kulutustuotteisiin kuin esimerkiksi muovi tai tekokuitu.

Hänen mukaansa kaikkien tulisi olla pääsääntöisesti vegaaneja ja tuokin mielellään esiin mielipiteensä veganismin hyödyistä ja mahdollisista motivaatiotekijöistä. Bella onkin huomannut lähipiirissään kasvispainotteisuuden lisääntymistä. Toisaalta hän ei kuitenkaan usko, että koko maailma siirtyisi vegaaniuteen milloinkaan. Bellasta veganismi on siinä mielessä yhteiskunnallinen asia, että siihen tulisi kannustaa kuluttaja esimerkiksi lihan hintaa nostamalla:

B: ”No mun mielest lihan hintoi pitäis nostaa. Sen pitäis olla kalliimpaa ja lihantuotannost pitäis tehdä just sellasta et eläimillä on oikeesti mahollisuus toteuttaa sellasia lajityypillisiä toimintatapojaan. Ja sehän todennäköisesti nostais lihantuotannon hintaa niin paljon, et kellään ei ois enää varaa syödä sitä ja sit se loppuis automaattisesti.”

Bella kummaksuu, miksi ihmiset syövät lihaa, vaikka se ei ole elintärkeää. Bella toivoo vegaaniutta myös muilta ihmisiltä, mutta uskoo kuitenkin lihan pysyvän ihmisten ruokavalioissa. Bella puolustaa eläinten oikeuksia ja tiedostaa ruokavalion moninaiset vaikutukset. Bella on vegaani myös muissa elintavoissaan, ei vain ruokavaliossaan.

5.1.5 Clint

Clint on 33-vuotias avoliitossa asuva opiskelija. Hän on ollut kasvissyöjä yhdeksän vuotta ja vegaani kolme vuotta. Bellan tavoin Clint tiedostaa ruokavalion moninaiset vaikutukset. Hän ryhtyi kasvissyöjäksi Bellan tavoin eläinten oikeuksien puolesta.

Clint syö säännöllisesti ja pitää huolta proteiinin riittävydestä, koska urheilee paljon. Clintin kuvailun mukaan hän syö monipuolisesti, mutta ei koe tavoittelevansa erityisen terveellistä ruokavaliota. Clintin puheesta voi huomata, että hän ajattelee ruoan olevan urheilun mahdollistaja ja osa treenikokonaisuutta. Liikunnan ja ruoan välillä on vahva yhteys. Clintille ruoka on polttoainetta keholle kuin bensaa koneelle:

C: ” - pyrin ajottaa ruokailut niinkun silleen, et mä saan heti liikunnan jälkeen tankattuu sitten.”

Clint suhtautuu ruokaan rennosti. Laittaessaan ruokaa itse hän ei aina jaksa käyttää siihen aikaa. Clint syö myös usein yliopistolla, koska se on halpaa, vaikka ei pysty silloin kontrolloimaan täysin ruoan proteiini- ja hiilihydraattipitoisuuksia. Clint ei arkisin syö useinkaan puolisonsa kanssa samaan aikaan, vaan ruoan sosiaalinen funktio täytetään mieluummin viikonloppuisin.

Clint suhtautuu rennosti myös veganismiin. Hän määritteleeekin olevansa ”käytännöllisesti katsoen” vegaani, millä hän kiertää määritelmän ehdottomuuden. Clint vaikuttaisi tekevän poikkeuksia lähinnä tilanteissa, jossa ruoka on valittu hänen puolestaan. Clint ei hän halua olla vaivaksi muille tai töykeä ja on siksi valmis joustamaan ruokavaliossaan. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi juhlatilanteet, kuten kotibileet, ystävän häät ja polttarit tai joulu:

C: ”Viimejoulu oli ensimmäinen joulu, kun mä en syöny ollenkaan lihaa, et sitä edellisinä jouluina mä oon niinku... Mä en varsinaisesti nyt silleen lihan syöntii vastusta, vaan sitä eläinten kohtelua ja sit taas niinku sitä, et kuinka saastuttavaa lihateollisuus on. Mut sit nyt kyl viimejouluna tuntu jo siltä, et en mä niinku pysty syömään ollenkaa lihaa.”

Clint aloitti kasvissyönnin tullessaan kertaheitolla tietoisesti sikojen huonosta kohtelusta, kun mediassa uutisoitiin joulukinkkujen matkasta porsaasta pöytään. Tieto johti nopeaan muutokseen kasvissyöjäksi, mutta ei kuitenkaan lisätiedon etsintään aluksi. Clint kertoo ruokavalion muotoutumisen ja tiukentumisen olleen käytännössä hidas prosessi. Vaikka Clint kertoo aloittaneensa kasvissyönnin eläinten kohtelun vuoksi, hän toteaa ilmaston olevan tärkein motivaatiotekijä ruokavaliolle. Clint on itsekkin pohtinut syitään toiminnalleen ja reflektoi, ettei päätös ole täysin altruistinen:

C: ”Tos vähän aikaa sit mietin sitä, et se on täysin, mä teen täysin omista itsekeskeisistä syistä sitä, että vältän paha oloa itselleni. Et mul tulee paha olla, jos mä syön... Paha mieli siis. Ei niinku fyysisesti paha olla, vaan niinku henkisesti paha olla, jos mä syön lihaa.”

H: ”Minkälainen se on se paha mieli sitten?”

C: Syyllinen olo, et emmä niinku. Semmonen vähä, et ku on tehny jotain väärin. Semmonen olo.

Clint kokee siis huonoa omatuntoa lihansyönnistä. Lihansyöntiä kohtaan on tullut myös vahvoja negatiivisia tunteita:

C: ”Ne paisto oikeen semmosii kunnon pihvejä ja makkaraa grillas kokoaija ja sit mä olin niinku... Mua alko vaa jotenki siis semmonen niinku jotenki paha olo. Tai semmonen niinku hyi helvetti. - - vähä jotenki semmone et, ne on niinku ruumiita.”

Pääsääntöisesti veganismista tulee Clintille hyvä olo. Hän kokee tekevänsä moraalisesti oikein, eikä tee ruokavaliostaan itselleen turhan haastavaa tai rajoittavaa. Clint tuntee olonsa energiseksi ja kylläiseksi syötyään. Ruokavalionsa tuputtaminen muille ei ole Clintille mieluisaa, mutta hän mielellään valmistaa vegaanista tarjottavaa muille ja antaa sitä kautta positiivisia kokemuksia veganismista läheisilleen. Hän on myös saanutkin läheisiään, kuten äitinsä, innostumaan vegaaniruosta. Clint alkoi kasvissyöjäksi tullessaan tietoiseksi eläinten huonosta kohtelosta, mutta on muokannut ruokavalionsa vegaaniksi. Ilmastosityt ovat hänelle tärkein motivaatiotekijä veganismin taustalla.

5.1.6 Frida

Frida on ollut kasvissyöjä kolme vuotta. Hän työskentelee vähittäiskaupan alalla ja asuu kämppekaverin kanssa. Frida on Bellan ja Clintin tavoin aloittanut kasvissyönnin eläinten oikeuksien puolustamisen vuoksi. Kuten Bella, Fridakin tiesi jo nuorena, ettei halua syödä eläimiä.

Fridan syömistä määrittää lihasta kieltäytymisen lisäksi kuitenkin myös hänen allergiansa. Frida on monille ruoka-aineille allerginen, joten hänen on ollut vaikea toteuttaa veganismia. Etenkään monet kasvisproteiinin lähteet, kuten pavut, kikherneet ja soijarouheet eivät sovi hänelle. Myös muissa kasviksissa on paljon Fridalle sopimattomia raaka-aineita kuten parsakaali, kukkakaali, sipuli ja tietyt hedelmät. Frida oli vegaani puolitoista vuotta, mutta joutui ottamaan maitotuotteet ja kananmunan jossain määrin osaksi ruokavaliotaan, jotta saisi vaihtelua ruokiinsa.

Frida syö maitotuotteita erikoisemmissa tilanteissa, kuten salin jälkeen palautusjuomana ja sosiaalisissa tilanteissa. Frida syö pitkälti samoja ruokia, koska hän haluaa syödä edullisesti, mutta ei toisaalta koe olevansa hyvä ruoanlaittaja. Frida poikkeaa monesta haastateltavasta siten, ettei hän pidä ruoanlaittosta. Frida myöntää joskus jopa syövänsä paha ruokaa, koska kiireessä ja nälässä hänen mukaansa maulla ei ole väliä. Ruoanlaitto on Fridalle pakollinen paha, jota hän ei voi ulkoistaa, koska ulkona syöminen on kallista. Terveellisyys ja hinta ovat Fridalle tärkeitä ruoan valintakriteereitä. Hinta kuitenkin jää usein toissijaiseksi muihin valintakriteereihin nähden. Eläinperäisiä tuotteita ostaessaan Frida pyrkii eettisiin vaihtoehtoihin, vaikka tiedostaakin, ettei eläinten kohtelu ole täysin kohdallaan näissäkään vaihtoehtoissa:

F: ”Ja sit, no ehkä just jos mä kananmunii ostan, mä yritän kattoo, et ne on luomu, vaikk en mä tiiä. Et sillon, ku mä olin vegaani, tuntu, et mä tutkin niit niin paljon, et ei niil eläinten oloil oo hirveesti hehkuttamista niissäkään, mutta... Yrittää nyt kattoo, ettei ehkä mitää häkkikanaloist tuotuja tai semmosii.”

Eläinten hyvinvointi ja ympäristöystävällisyys ovat Fridalle tärkeitä kasvissyönnin motivaatiotekijöitä. Frida tiesi jo lapsena, että hän haluaa olla kasvissyöjä. Frida ei erityisemmin pitänyt lihasta — etenkin verisestä lihasta, eikä varsinkaan ajatuksesta, että hän söisi ”elossa” ollutta eläintä, joka on ”tapettu” ruoaksi, vaikka hän ei ollut lapsena asiaan erityisesti perehtynytäkään. Frida liitti ajatukseen filosofista pohdintaa:

F: ”- - et miks toisen pitää kuolla sen takii, et mä voisin syödä jotain lihaa.”

Frida inhimillistää puheessaan eläimen toiseksi — yksilöksi. Vaikka Fridan ajatuksia lihan syönnin lopetuksesta ei otettukaan lapsena tosissaan, Frida kuvailee tunnettaan ”vahva[ksi]” ja moraalisen dilemman tavoin. Frida ottikin myöhemmin itse selvää eläinten oloista ja tuli siihen tulokseen, ettei ”haluu tukee” eläinten huonoa kohtelua. Frida tiedostaa tuotannon ja kulutuksen sitoutuvan kiinteästi toisiinsa.

Fridan alkaessa kasvissyöjäksi, hän ei tuntenut muita kasvissyöjiä. Myöhemmin hänen ystävänsä kuitenkin alkoi vegaaniksi yllättäen, ja Frida katsoi päätöstä arvostaen. Frida sai sosiaalisia vaikutteita veganismin aloittamiseen: hän sai ystävänsä kautta tietää

sosiaalisen median influensserien kiinnostuneen veganismista ja sitä kautta Frida sai tietoa vegaanivaihtoehtoista:

F: ”Just jostain netistä silleen ja sit just ku se mun mielest yleisty siin vaihees, et sit tuli kaikkii uusii juttuja ja sit... Ehkä joitain youtubettajii, ketä teki jotain videoita, nii sieltä ja sit rupes muutenki vissiin siihen aikaan tulee kaikkii uusii tuotteit ja, et se oli vähän niinku myös muodissa tai silleen, niin kyl sitä sit sai kaikkee tietoo siit.”

Kun Frida alkoi uudelleen kasvissyöjäksi, hän koki, että esimerkiksi ravintolassa syöminen helpottui, eikä hänen tarvinnut ottaa omia eväitä usein mukaan. Frida halusi pysyä lähtökohtaisesti vegaanisessa ruokavaliossa muutoksen jälkeenkin, mutta hän kokee, että hänelle kuitenkin alettiin kotona tuputtaa maitotuotteita, kun hän ilmaisi olevansa taas kasvissyöjä. Lisäksi ystävien kanssa maitotuotteita tulee syötyä enemmän, etenkin siksi, etteivät muut tiedä, mitä tarjota ja mitä Frida pystyy syömään.

Fridan muut elämäntavat eivät ole hänen mukaansa muuten erittäin ekologiset, mutta kasvissyönti on Fridalle helppo tapa olla ekologinen, sillä hänellä ei tee mieli lihaa. Fridan mukaan olisi hienoa, jos ihmiset siirtyisivät kasvispainotteisempaan ruokavalioon. Hänestä veganismi olisi parasta eläimille, mutta on sitä mieltä, että ideaali ruokavalio on se, mikä itselle sopii.

5.2 Yleiset teemat: mitä kasvissyönti merkitsee kasvissyöjälle?

Tässä luvussa esittelen ja analysoin haastatteluista yhdistelemini yleisiä teemoja. Nämä teemat toistuvat haastatteluissa, ja ne voivat olla tärkeitä merkitysverkostoja useille kasvissyöjille, minkä vuoksi niiden käsittely on tarpeen. Merkityksellisiksi teemoiksi koetaan esimerkiksi kasvissyönnin määrittely; idean ja käytännön erot; tieto, järki ja tunteet; luonnon ja ihmisen suhde; liha kunnon ruokana sekä kasvissyönnin yhteys muihin elämän osa-alueisiin.

5.2.1 Kasvissyönnin määrittely

Kasvissyönnin ja veganismin määritelmässä ruokavalio näyttäytyy haastateltaville tärkeimpänä niitä määrittävänä tekijänä, sillä lihansyönnistä kieltäytymisen lisäksi he määrittelevät itsensä kasvissyöjäksi tai vegaaniksi lähinnä sen mukaan, käyttävätkö he maitotuotteita tai kananmunaa. Veganismista puhutaan haastatteluissa lähinnä ruokavaliona ja muut vegaaniset tavat otetaan esiin vain osassa haastatteluista ja vain hetkellisesti. Esimerkiksi Frida toteuttaa vegaanisia elintapoja karttamalla nahkatuotteita ja ostamalla vegaanista kosmetiikkaa, mutta ei määrittele itseään vegaaniksi, koska syö maitotuotteita ja kananmunaa. Toisaalta Aino kyseenalaistaa kasvissyönnin määritelmän pohtiessaan maitotuotteiden asemaa ruokavaliossaan:

A: ”- Eihän se oo kasvissyöntiä, jos mä syön maitotuotteita kuitenkin. Mun mielestä se ei ole. - - Musta on vähän hullua, kun sanon olevani kasvissyöjä, kun mää niitä maitotuotteitaki syön.”

Haastatteluissa toistuu niin sanotusti objektiivisen sanakirjamääritelmän ja subjektiivisen määritelmän pohdinta ja erottelu. Haastateltavat kokevat kasvissyönnin (sisältäen veganismin) eri tavoin, ja määritelmän ja oman kokemuksen suhdetta pohditaan myös. Esimerkiksi Clint määrittelee itsensä vegaaniksi, vaikka toteaa, ettei oikeasti ole vegaani tekemiensä poikkeusten vuoksi. Bellakin on hyvin tietoinen määritelmistä ja pohtii haastattelussa omaa positiotaan vegaaniuden merkitysten kentällä suhteessa sekä määritelmään että muiden vegaanien käytäntöihin ja kokemuksiin:

B: ”Niin no musta tuntuu et monet ihmiset, jos käyttää... Oikeestaan varmaan itekki periaattees mä käytän silleen sanaa vegaani väärin, koska jos - - sen kattoo vaik sanakirjasta, nii sillonhan se nimenomaan tarkoittaa sellast elämäntapaa, jossa ei vaan aiheuta mitään kärsimystä millekkään eläimelle, tai pyrkii aiheuttamaan mahdollisimman vähän kärsimystä eläimille. Mut sit just yleensä kaikki puhuu vaan siitä ruokavaliona.

H: ”Niin nii. Ja sä puhut kans vai?”

B: ”Nii, koska yleensä se tulee esille vaan sellasis tilanteissa, kun jotakin syödään, tai siis silleen. Nii sit se on vaa helpompi sanoo, et on vegaani, ku se, et mä luettelisin sillee joo et... Tai no joo, en tiedä, voisihan mä sanoo sillee, et mä en syö mitää eläinperästä tai mä pyrin välttää kaikkii eläinperäisiä tuotteita. Niin no emmä tiä sillee. Kyl kai mä

periaattees voin määritellä itteni vegaaniks ku mä pyrin elämään silleen et mä aiheuttaisin mahollisimman vähän kärsimystä eläimille tai siis sillee.”

Bellan pohdinnasta kuulee, ettei veganismin määrittely ja itsensä sijoittaminen kyseiseen skaalaan ole yksiselitteistä. Osassa haastatteluita pohditaankin sitä, missä menee se raja, millaista toimintaa harjoittava yksilö voi kutsua itseään vegaaniksi. Vegaaniksi saatetaan ”hyväksyä” henkilö, joka käyttää esimerkiksi hunajaa tai jopa nahkatuotteita. Pohdinta vaikuttaa olevan oman sisäryhmän ja ulkoryhmän välistä erontekoa, joka perustuu kategorisointiin: mitkä asiat valitaan määrittämään sisäryhmää (Gaertner & Dovidio 2000, 33; Triandis & Gelfand 2012, 544). Vaikka Bella pohtiikin rajanvetoa haastattelussa itsekseen, sisäryhmissä on tyypillisesti käynnissä samaan tapaan jatkuva muutos uudelleenmäärittelyin ja ryhmän rakennetta muuttamalla (Doosje, Spears & Ellemers 2002, 71, 73).

5.2.2 Idean ja käytännön erot

Kasvissyönnin (sisältäen veganismin) kokemukset eroavat haastatteluiden välillä ja toisaalta myös haastateltavien pohdinnan mukaan suhteessa sanakirjamääritelmään. Eroavia kokemuksia on monipuolisesti ja vaihtelevasti esimerkiksi ruokavalioista tehtävissä poikkeuksissa, omissa valintoihin liittyvissä linjauksissa ja niiden lähtökohdissa sekä ruoanlaitossa.

Se, millaisena kasvissyönti näyttäytyy haastateltavien puheessa, on paljon muutakin kuin määritelmän mukaista lihasta tai eläinperäisistä tuotteista kieltäytymistä. Esimerkiksi Ainolle kasvissyönti näyttää olevan pitkälti sananmukaisesti kasvien syöntiä. Myös muille haastateltaville kasvissyönti näyttäytyy raaka-ainelähtöisenä kokeiluna, vaihteluna ja miellyttävien kokemusten tuottamisena. Moni haastateltava kertoo laittavansa ruokaa enemmän kuin sekasyöjänä ja korosti ruoanlaitosta saatavia positiivisia kokemuksia:

C: ”- - vähemmän eineksiä ja enemmän raaka-aineita, et mä en oo ikinä kiinnittäny näin paljon huomiota syömiseen ja ruokaan ja se tuo mulle tosi paljon elämään just iloa ja hyvää mieltä. Syöminen ja ruokavalio, senki takia mä syön vegaanisesti, koska mul tulee siit hyvä olo henkisesti.”

Ruoanlaiton kuvailuissa korostuvat esimerkiksi harrastuksellisuus, tuoreiden raaka-aineiden käyttäminen, helppous ja kokeilunhalu. Moni haastateltava kertoo kiinnostuksen lisääntyneen sekä ruoanlaittoa että raaka-aineita kohtaan:

E: ”No liha on silleen nähty.”

H: ”Okei?”

E: ”Voi olla et jossain vaihees taas rupee kiinnostaa, mutta mä silleen kasviksia on... Lihavaihtoehtoja, mitä me yleensä syödään, on silleen kana, kalat: kalassa on vähä enemmän vaihtelua... Mut kana, possu, nauta. Siin on kolme. Sit jos lähtee miettii kasvisproteiineja, niin pelkästään puolvalmisteet menee jo silleen helposti näiden yli.”

Toisaalta kokeilunhalu voi olla syynä myös poikkeuksien kohdalla. Esalla on esimerkiksi jo etukäteen suunniteltuja mahdollisia uteliaisuuteen liittyviä poikkeuksia:

E: ”No mulla on semmonen rekisteröity poikkeus siihen niin, et jos mä meen jonnekin fine dining -paikkaan. Jos haluan... On olemassa fine dining -ravintoloita, joissa mä haluan syödä elämäni aikana ja mua ei kiinnosta pätäkääkään, et tarjoaako ne vegaanisia vaihtoehtoja vai ei. Mut sit taas, jos on vegaaninen vaihtoehto ja mä koen, että se on semmonen tarpeeksi hyvä, niin siinä vaiheessa mä otan sen vegaanisen vaihtoehdon.”

Lisäksi sosiaaliset tilanteet ovat olleet poikkeuksille otollisia tilanteita usealle haastateltavalle. Esimerkiksi Clint söi ennen useampana jouluna lihaa, eikä vaivautunut tarkistamaan, jos jossakin tarjottavassa tuotteessa käytettiin vegaanille sopimattomia raaka-aineita. Sosiaalisissa tilanteissa ruokavaliosta poiketaan lähinnä kohteliaisuudesta: ruoan tarjoajalle ei haluta esimerkiksi tuottaa ylimääräistä vaivaa. Toisaalta moni myös vie omia eväitä sosiaaliin tilanteisiin. Clintille vegaanisen ruoan vieminen tarjolle onkin tapa yllättää muut positiivisilla makuelämyksillä ja levittää veganismia:

C: ”Mielelläni tota niin teen vaikka jotain vegaanisii ruokii ja tarjoon muille. Nyt oli uutena vuotena, niin tota tein vegaanisii pasteijoita. Meil oli sellaset kotijuhlat tai tämmöset näin, mihin kaikki toi jotain. Mä vein niitä ja sitten kaikki muut oli oikeestaan sekasyöjiä. Ne maisto niitä ja oli ihan, et ai siis eiks täs oo lihaa.”

Poikkeukset ovat kuitenkin haastateltaville satunnaisia ja harvassa, miksi kasvissyönnin ja veganismin määrittelystä pidetään kiinni omaa ruokavaliota kuvatessa. Osa ei tee poikkeuksia ruokavaliossaan laisinkaan. Muissa hyödykkeissä poikkeuksia saatetaan kuitenkin tehdä esimerkiksi arvoristiriidan vuoksi. Osa haastateltavista suosii eläinperäisiä vaatteita, kuten nahkaa tai merinovillaa niiden kestävyys, ympäristöystävällisyyden ja käytännöllisyyden vuoksi. Haastateltavat ovat kuitenkin hyvin tietoisia näihin tuotteisiin liittyvistä mahdollisista epäekologisista tai -eettisistä toimintatavoista ja ovat siksi erityisen tarkkoja siitä, millaisia tuotteita he ostavat. Esimerkiksi mulesing-vapaat¹, käytetyt ja kromilla pehmentämättömät tuotteet ovat tällaisia.

Ristiriitoja koetaan toisaalta myös ruokaan liittyvissä käytännöissä. Esimerkiksi Bella pitää runsasta tofun kulutustaan epäekologisena valintana, ja Aino puolestaan syö maitotuotteita varmuuden vuoksi pitääkseen omasta ja lapsensa terveydestä huolta. Diana puolestaan kohtaa päivittäin ristiriidan oman ruokavalionsa ja perheensä ruokatottumusten välillä. Hänen toiminnassaan kietoutuvat yhteen rationaalinen toiminta ja toisaalta affektiivisuus. Diana yrittää olla ajattelematta niitä syitä, joiden vuoksi hän on itse vegaani ostaessaan ja valmistaessaan ruokaa muulle perheelleen: hänen on koitettava aktiivisesti pitää poissa mielestään ajatukset esimerkiksi teurastuksesta:

D: ”No tota se, että pystyy siihen [lihan ostamiseen], täytyy yrittää olla sillain ajattelematta. Mutta toki joskus kaupassa, kun mä mietin, että mistä tää on tehty ja se, et joku kananpojan jauheliha, et kun ne kananpojat on survottu jonkun hirveen jauhelihakoneen läpi elävänä, niin sitten mä en pysty ehkä tätä ostamaan.”

1 Mulesing tarkoittaa kirurgista lampaille ja muille eläimille tehtävää toimenpidettä, jonka tarkoitus on estää kärpäsen toukkien loisiminen lampaan ihossa lähinnä peräaukon lähetyvillä. Toimenpiteessä hännän ja välilihan alueelta leikataan ylimääräistä ihoa siten, että alueelle muodostuu arpikudosta, jossa toukat eivät pääse loisimaan. Mulesing-tekniikalle on keksitty myös vaihtoehtoisia eettisempiä tekniikoita. (Edwards 2011)

Joidenkin haastateltavien puheessa käytännön kasvissyönti (ja veganismi) koetaan osin eri ilmiöksi kuin ajatusrakenteet tai ideat sen taustalla. Esimerkiksi Bella kertoo olevansa ajatuksiltaan tiukempi vegaani kuin puolisonsa, vaikka he syövät käytännössä samoja ruokia. Clint puolestaan kertoo veganismin aloituksen olevan mielestä kiinni:

C: ”Kyl mä aikasemmin kerran kokeilin vegaaniutta, mut sillon mä olin vähä vastentahtonen, eikä siit sit tullu mitään, mä aattelin et se on niin vaikeeta. Mut nyt sit ku tuli se ajatus, sai sen mind setin, et se on niinku, et ei oo vaihtoehtoo, nii ei se sit tuntunu vaikeelta tai miltä uhraukselta.”

Pelkkä päätös eläinperäisten tuotteiden käyttämättömyyteen ei siis riitä, vaan tarvitaan jonkinlaisia taustavaikuttimia. Aino kokee poikkeavansa muista kasvissyöjistä näiden taustavaikuttimien osalta. Hän kokee, ettei ole ryhtynyt noudattamaan ruokavaliotaan olettaen muiden kasvissyöjien tapaan ”ideologisista” syistä vaan puhtaasti aistikokemusten perusteella. Nykyään nämä ”ideologis[et]” lähtökohdat kuten lähiruoan arvostus, lisäaineiden välttäminen, ympäristöystävällisyys ja eläineettisyys ovat kuitenkin osa Ainon ruoan valintaa.

Haastateltavien puheessa sekoittuu rationaalisuus ja affektiivisuus. Oli kyse haastateltavan mukaan sitten ”ideologis[e]sta” tai epämiellyttäviin tunteisiin pohjautuvasta kasvissyönnistä, haastateltavien toiminta näyttää olevan sekä rationaalisuuden ja affektiivisuuden välistä ristiriitaa että toisaalta myös niiden yhteen kietoutumista siten, että järki- ja tunneperusteet tukevat toisiaan valintoja tehdessä. Näin ollen kokemukset tunteesta ja rationaalisuudesta voi olla vaikeita tunnistaa haastateltaville, eikä niitä toisaalta voitane kokemuksen tasolla välttämättä edes erottaa toisistaan.

5.2.3 Tieto, järki ja tunteet

Tieto näyttelee haastateltavien kokemuksissa keskeistä osaa. Haastateltavat ovat enemmän tai vähemmän etsineet tietoa ruoasta sekä eläinteollisuudesta ja kuvailevatkin usein tiedon olevan heidän päätöksiinsä vaikuttava sekä niitä vahvistava tekijä. Moni haastateltava etsii tietoa internetistä ja sosiaalisesta mediasta esimerkiksi eläinaktivisti-

ja vertaisryhmistä. Lisäksi tietoa on etsitty esimerkiksi dokumenteista, kirjoista, tubettajilta, tutkijoiden haastatteluista sekä muusta valtakunnallisesta mediasta.

Raskaana olevat Aino ja Diana ovat molemmat sitä mieltä, että lapsille tulee kertoa eläinten oloista ja ruoan alkuperästä todenmukaisesti. Dianan sekasyöjäpuolison mielestä taustoja ei tarvitsisi kertoa ihan niin yksityiskohtaisesti, vaikka Diana ei teurastusvideoita lapsilleen näytäkään. Aino nostaa itse esiin medialukutaidon tiedonetsinnästä keskusteltaessa. Hänen mukaansa lähteitä tulee tarkastella kriittisesti sekä niin sanotuissa puolueellisissa lähteissä että valtamediassa. Aino tunnustaa seuraavansa joskus ”*hihhulisivustoja*”, mutta on saanut sieltä luotettavaa tietoa esimerkiksi merinovillasta ja hunajasta.

Haastateltavat eivät lähtökohtaisesti koe, että tuputtaisivat kasvissyöntiä muille, mutta tietoa jaetaan mielellään. Bella on kuitenkin sanavalmis puolustaakseen veganismia ja pysyy päätöksessään, vaikka saisi vähätteleviä kommentteja. Clint puolestaan ihmettelee, miksi hänen fiksut kaverinsa eivät ole kasvissyöjiä, sillä heidän juuri ”*pitäis tietää paremmin*”. Toisaalta sekä Clint että Esa muokkasivat suhtautumistaan veganismiin tiedon kasvaessa ja tutustuttuaan ruokavalioihin paremmin. He pitivät kasvissyöntiä ja veganismia aluksi jollain tapaa radikaalina. He huomasivat kuitenkin, kasvissyöntiin ja myöhemmin vegaaniuteen tutustuttuaan, ruokavalioiden vaikuttavan tavallisilta ruokavalioilta.

Haastateltavat painottavat ruokavaliotaan rationaalisena valintana. Kasvissyönti rationaalisena valintana pohjaa haastateltavien itse keräämään tietoon. Vaikka medialukutaitoa osin painotettiinkin, tietoon suhtaudutaan suurelta osin luotettavana. Vaikka tiedonlähteitä on monia, tieto koetaan myös siten yhdenmukaisena, ettei puheessa kuulu ristiriitoja sen välillä, ketä tulisi uskoa. Tässä kasvissyöjillä ei siis näytä olevan usein ruokatietoon yhdistettyä epätietoisuutta tai siitä kumpuavaa luottamuspulaa (esim. Juvonen 2014, Piironen ym. 2004, Roininen 2012). Voi olla, että kasvissyönnin takana näyttää olevan enemmänkin tiedon hankinta verrattuna tiedon hankkimattomuuteen siten, että kasvissyöjät ovat hankkineet ruokavaliostaan mahdollisesti enemmän tietoa kuin sekasyöjät ja siten päätyneet ruokavalioonsa. Kyse lienee sellaisesta itseohjautuvuudesta ja aktiivisesta osalistumisesta, jota yhteiskunnan individualisaatioprosessin voidaan sanoa vaativan (Beck & Beck-Gernsheim 2002, 4).

Sekä niin sanotusti puolueellisista lähteistä että valtamediasta hankittu materiaali on tuottanut haastateltaville sekä rationaalisen päättelyn aineksia että monipuolisesti erilaisia tunteita. Esimerkiksi eläinaktivistiryhmien ”kauheat” videoklipit teurastamoilta sekä valtamedian tarjoama tieto esimerkiksi sikojen oloista luovat negatiivisia inhotuksen ja kuvotuksen tunteita. Inhotusta ja kuvotusta on luonut erityisesti visuaalinen informaatio. Osalle haastateltavista mediainformaatiosta nousseet kuvotuksen tunteet ovat suoraan vaikuttaneet päätökseen alkaa kasvissyöjäksi tai vegaaniksi.

Vaikka lihansyöntiin ja eläinteollisuuteen liittyy negatiivisia tunteita, haastateltavat korostavat kasvissyöntiä järkevänä valintana. Esa kuitenkin toteaa, ettei hänen valinnallaan ole ”rationaalista perustaa”. Toteamus on kovin ristiriitainen siihen nähden, kuinka tarkkaan Esa erittelee, ruokavalintojensa taustalla vaikuttavia tekijöitä. Kokemus kumpuaa mahdollisesti hänen taipaleestaan kasvissyöntiin ja veganismiin pikemminkin kuin ruokavalion taustalla vaikuttaviin motivaatiotekijöihin. Voi toisaalta olla, ettei Esa ole aiemmin jäsennellyt ajatuksiaan näin ja siksi kokee niiden olevan edelleen epärationaalisia. Esa yrittää tehdä ”fiksuja valintoja”, mutta on omasta mielestään joka tapauksessa ”ajautunut” kasvissyöjäksi.

Rationaalisen päättelyn lisäksi haastateltavat liittävät ruokavalioonsa myös tunneperäisiä motivaatiotekijöitä, kasvissyönti. Erityisesti Bellan ja Clintonin veganismin aloittamiseen vaikutti tiedon lisääntymisen aiheuttama ristiriita eläinten oikeuksien vaateen ja eläinperäisten tuotteiden kuluttamisen välillä. Molemmat kuvailevat asiaa kuitenkin affektiivisesti:

B: ”- - [S]iihen vaikuttaa kaikist eniten tieto, mitä mä oon ite ettiny täst asiasta. Ja sen takii mä en oikeestaan pysty ajatteleen millään toisel tavalla enään.”

C: ”Pakkohan meidän on ruveta kaikkien vegaaneiksi jossain vaiheessa. En mä näe silleen muit vaihtoehtoi.”

Bella ja Clint käyttävät sanoja ”pysty” ja ”taivu” puhuessaan lihansyönnistä. Kokemus esitetään pakottavana. Eläinperäisten tuotteiden kuluttaminen ja tuotannon vastustaminen ovat muotoutuneet kognitiiviseksi dissonanssiksi, ajattelun ristiriidaksi, jonka alle he

eivät enää taivu vaan ovat joutuneet muokkaamaan käytöstään tiukentamalla ruokavaliotaan.

Myös Dianan kuvailu kokemuksestaan biologian oppitunnilla on affektiivista toistaessaan kieltäytymistään:

D: "Et mä istuin käytävässä. No en mä siihen mitään, se vaikutti tietty mun arvosanaan ja sillain, että mä vaan kieltäydyin, et mä en tuu, et mä en tee tollasta."

Elsterin (2009, 15-16, 45) mukaan myös järkeilyyn ja rationaalisuuteen vaikuttavat toimijan halut, joihin vaikuttaa motivaatio, sekä uskomukset. Rationaalinen toiminta on puolestaan mahdollista, jos uskomukset ovat hyvin perusteltuja. Toimintaan vaikuttaa kuitenkin hänen mukaansa myös tunteet (Elster 2009, 23, 40-41). Haastateltavien järkeilyn uuden tiedon pohjalta ja toisaalta vahvojen tuntemusten voidaan sanoa siis luovan yhdessä pohjan rationaaliselle toiminnalle.

5.2.4 Luonnon ja ihmisen suhde

Haastateltavat kokevat luonnon ihmisen toiminnan kohteena, toiminnan miljöönä sekä ilman ihmisiäkin pärjäävänä ja toisaalta ihmisiä uhkaavana voimana. Joka tapauksessa haastatteluissa luonto koetaan jollain tapaa erillisenä ihmisten maailmasta, ja ihmisillä koetaan olevan vuorovaikutteinen suhde luonnon kanssa. Haastateltavat osoittivat huolta sekä tulevista sukupolvista luonnon armoilla että luonnonympäristön tulevaisuudesta ja eläinten selviytymismahdollisuuksista.

Toiminnan kohteena luonto nähdään esimerkiksi ihmisten kestäättömän toiminnan kuten ympäristövaikutusten uhrina. Osa haastateltavista on harrastustensa kautta luonnon läheisiä, joten luonto näyttäytyy heille miljöönä, jolle annetaan tiettyjä arvoja, joita ihmisen toiminta toisaalta uhkaa. Esimerkiksi Esa ja Clint haluaisivat pitää vesistöt puhtaana: Esa purjehdusharrastuksensa vuoksi ja Clint erityisesti kalojen muovipitoisuuksien vuoksi. Tuotantoeläimet ja luonnonvaraiset eläimet erotetaan pitkälti haastateltavien puheessa. Esimerkiksi metsästys nousee esiin monessa haastattelussa suhteutettuna eläintuotantoon. Metsästys koetaan luonnollisempaa tapaa hankkia

eläinperäistä ruokaa, mutta sitä ei pidetä eläintuotannolle vaihtoehtona. Tuotantoeläimiä ei nähdä samalla tapaa osana luontoa kuin luonnonvaraisia eläimiä, vaikka niiden oikeuksista halutaankin huolehtia. Aino esimerkiksi uskoo, etteivät minkkitarhasta vapautetut eläimet pärjää luonnonoloissa ja Diana kokee eläinten olevan suuremmissa ongelmissa kuin ihmisten. Haastateltavat painottavat erityisesti luonnonvaraisten eläinten hyvinvoinnin olevan myös alttiita huonoille ympäristövaikutuksille:

B: ”Tai siis et monet ajattelee, et ne voi olla vegaaneja, mut sit sillee ajaa autolla ja matkustaa paljon lentokoneella ja taas sit tehä tollasii muita tosi ympäristölle haitallisia asioita, mitkä sit tietysti ei nyt ehkä vaikuta, tai siis ne vaikuttaa just siihen sit, et luonnonvaraiset eläimet kärsii siitä.”

Toisaalta luonto nähdään katastrofien lähteenä, joka uhkaa ihmisiä katastrofielokuvien kuvausten tapaan esimerkiksi vedenpaisumuksella tai muuten tekemällä maasta asuinkelvottoman. Clint toteaa, ettei halua olla ”*osasyllinen*” kyseiseen tulevaisuuden skenaarioon. Esa puolestaan toteaa, että muu maailma selviytyy, vaikka ihmiset katoaisivat, mutta haluaa uskoa parempaan tulevaisuuteen ihmiskunnan kannalta. Kasvissyönti ja veganismi näyttäytyvät heille siis keinoina paremman tulevaisuuden rakentamiseen.

5.2.5 Liha kunnon ruokana

Kasvisruoalle annetaan monipuolisesti eri merkityksiä haastatteluissa, mutta myös liha saa erilaisia merkityksiä suhteessa kasvisruokiin. Kun kasvisruoka tai kala laitetaan eri asemaan lihan kanssa, syntyy uusia merkityksiä sekä kasvisruoasta, kalasta että lihasta. Mitä kala on silloin, kun sitä ei tunnusteta lihana, kuten useassa kohtaa eri haastatteluita? Entä miksi kasvisproteiineja kutsutaan lihan *korvikkeiksi*? Miksi kasvisruokaan liitetään feminiinisiä piirteitä? Nämä eronteot kertovat siis merkityksistä, joita liitetään lihaan ja kasvisruokaan.

Matkallaan vegaaniksi osa haastateltavista lopetti ensin punaisen lihan syönnin, mutta söi edelleen kalaa. Kala karsiutui muilla vähitellen pois kuten eläinperäiset tuotteet, jotka eivät ole lihaa: maitotuotteet ja kananmuna. Bella kuitenkin oli vuosia pesco-kasvissyöjä,

eli myös kalaa syövä kasvissyöjä. Hän ajatteli, etteivät kalat joutuisi kärsimään elämänsä aikana samalla tavalla kuin muut tuotantoeläimet. Lisäksi kalan terveellisyys oli Bellalle syy pitää se ruokavaliossa.

B: ”No kai sit just, kun mä ajattelin, et kala on niin terveellistä ja et niitä rasvahappois ois jotenki vaikee saada jostain muualta ja sitte tota ehkä mä aattelin sillon, et kala ei oo jotenki niin epäeettistä, et se ei oo niin haitallist ympäristölle ja sit jonkun vaikka merestä pyydetyn kalan syöminen sillain on kuitenkin luonnollisempaa, kun sellasen tehokasvatetun lihan syöminen vaikka.

H: ”Mmm. Millä tapaa luonnollisempaa?”

B: ”No sil tapaa, et se kala on kuitenkin eläny itselleen luonnollisessa ympäristössä. Sit se on vaan tapettu ja syöty niinku mikä tahansa eläin voitais tappaa ja syödä luonnossa. Mut et se ei oo kärsiny koko elämänsä niinku tollaset kasvatetut, ruoaks kasvatetut eläimet.”

Bella perustelee poikkeuksensa siten, että kalansyönti oli helppo tapa turvata tärkeiden ravintoaineiden saanti. Bella ei kokenut, että kalat olisivat samalla tavalla ruoaksi kasvatettuja, kuten muu karja tai että sen kasvattaminen kuormittaisi ympäristöä. Hän söi kalaa varmuuden vuoksi kuten Aino kalaöljykapseleita. Ainon mukaan edelleen moni ei-kasvissyöjä luuleekin, että kasvissyöjät voivat syödä esimerkiksi kanaa tai kalaa, koska he uskovat, ettei kasvissyöjä voi saada tarvitsemiaan ravintoaineita vain kasvisruoasta.

Haastateltavista vanhimmat pohtivat kasvisruokavaihtoehtojen hurjaa lisääntymistä vuosituhaten vaihteen tarjontaan. Kasvisproteiineja ja eineksiä on tullut niin paljon lisää, että Aino ei ole edes ehtinyt maistaa kaikkea. Vaikka osa haastateltavista onkin saanut kohdata epäilyä proteiinien riittävydestä, haastateltavien mukaan proteiinin tarve on helppo täyttää kasvisproteiineilla. Kasvisproteiineista puhutaan haastatteluissa kuitenkin usein lihankorvikkeina. Kasvisproteiineille ei anneta lihan asemaan verrattavaa asemaa, vaan se nähdään korvikkeena: kuin kasvisproteiinia käytettäisiin vain siksi, ettei lihaa voi käyttää. Korvikkeenomaisuus näkyy myös reseptiikassa: esimerkiksi Aino valmistaa myös suomalaiselle ruokakulttuurille tyypillisiä ruokia, kuten kaalilaatikkoa jossa hän korvaa lihan kasvisperäisellä tuotteella kuten härkäpapuvalmisteella.

Osassa haastatteluista kasvissyöntiin liitetään feminiinisiä merkityksiä. Esimerkiksi puhuessaan isänsä kasvispainotteisesta ruokavaliosta Aino painottaa äänellään tokaisua ”*raavas mies*” korostaakseen tilanteen erikoislaatuista. Myös Clint on kohdannut kavereiltaan kyseenalaistavaa ivailua siitä, että vegaaniruokaa syömällä miehelle kasvaisi naisen rinnat. Kasvisruoka nähdään siis Adamsin (2000) kirjoitusten tavoin osin naisten ruokana: ruokana, jota eivät yleensä syö raavaat miehet ja joka lisää syöjänsä naiseutta. Kasvissyönnin lisääntyminen tapahtuukin samanaikaisesti nyky-yhteiskunnassa, jossa vallalla on myös feminismin nousu (Vintges 2017). Se, onko ilmiöillä yhteys, on monitahoinen kysymys, mutta voi toisaalta liittyä esimerkiksi individualisaatioprosessiin, jossa vanhat normaalibiografiat ja roolimallit murtuvat ja vastuu palautetaan yksilöille (Beck & Beck-Gernsheim 2002).

5.2.6 Kasvissyönnin suhde muihin elämän osa-alueisiin

Kasvissyönnin ja veganismin raja ei näyttäydy haastatteluissa yksiselitteisenä: esimerkiksi Aino tokaisee olevansa joskus ”*viikonki vegaani*”, kun hän ei syö maitotuotteita, milloin hän puhuu veganiudesta ruokavaliona. Ruokavaliona kasvissyönnin ja veganismin kokemukset ovat hyvin lähellä toisiaan: osa vegaaneista ei suhtaudu ehdottomasti maitotuotteiden tai kananmunan syöntiin. Toisaalta kasvissyöjillä tuntuu olevan selkeästi mietitty perustelu eläinperäisten ruoka-aineiden syöntiin.

Kasvissyönnistä ja veganismista molemmista puhutaankin sekä ruokavaliona, että muuhunkin elämään vaikuttavina ja läheisesti liittyvinä ilmiöinä. Lähes kaikissa haastatteluissa korostuu erityisesti kasvissyönnin (sisältäen veganismin) harrastuksenomaisuus. Kuten sanottu, haastateltavat ovat kokemansa mukaan entistä kiinnostuneempia ruoanlaitosta ja raaka-aineista. Lisäksi haastateltavat viettävät aikaa tietoa etsiessään esimerkiksi internetistä. Tähän liittyy myös reseptien ja ruokaideoiden etsiminen sekä sosiaalisuus. Sosiaalisen median vertaisryhmissä jaetaan tiedon ja reseptien lisäksi kokemuksia ruoasta kuten hyvistä ja huonoista ravintolakokemuksista. Kasvissyönti on ollut yhdistävä tekijänä myös sosiaalisen median ulkopuolella esimerkiksi monen haastateltavan kokemuksissa kasvissyönnin aloittamisesta ja levittämisestä tutuille. Clintin kokemusten mukaan veganismi on sellainen yhdistävä tekijä, joka jättää toissijaisiksi esimerkiksi iän ja sukupuolen kaltaiset erottavat tekijät:

C: ”Tuli semmoi hauska fiilis, et ku aina ku näkee toisen vegaanin nii aina on keskusteltavaa, se on vähän niinku, tavallaan ku miehet voi jutella armeijasta.”

Kasvissyöjät ja etenkin vegaanit näyttäytyvätkin sisäryhmänä, jolle on muodostunut subjektiivinen kulttuuri. Kasvissyöjät jakavat yhteisiä ajatuksia, standardeja ja mielipiteitä ympäröivästä maailmasta. (Triandis & Gelfand 2012, 544.) Ryhmä nähdään yhdenmukaisena ja todenmukaisia eroja ryhmän jäsenten välillä voidaan jättää huomiotta (Gaertner & Dovidio 2000, 35), kuten mahdolliset poikkeukset ruokavaliossa sekä muut eroavaisuudet.

Kielitoimiston sanakirjan (26.02.2019) mukaan ruoanlaitossakin voi hifistellä: ”noudattaa pikkutarkkuutta, pyrkiä äärimmäisen viimeistelyyn lopputulokseen, varustetasoon tms.; hienostella. Hifistelee ruoanlaitossa.” Vaikka Esa syö mahdollisimman edullisesti, hänen suhteensa ruokaan näyttäisi menevän jopa hifistelyn puolelle. Vaikka Esa perustelee veganismin ”punavihre[illä]” arvoillaan, ruoassa näyttäisi olevan myös muodin kaltainen ulottuvuus. Kokemus kasvissyönnistä kuulostaa Esan haastattelussa muoti-ilmiön tapaiselta (lähde muodista) ilmiöltä: vanha tapa syödä on ”nähty” ja siihen on kyllästytty. Vanha tapa korvataan uudella mielenkiintoisella ruokailmiöllä, joka lopulta voidaan korvata uudelleen esimerkiksi keinolihalle. Toisaalta myös Frida toteaa veganismin olevan ”muodissa”, ja hänen puheessaan muoti-ilmiön omaisuus on myös läsnä: vegaanius on Fridasta itse toimintana arvostettavaa. Hän nostaa myös esiin, että on saanut myös muilta kommenttia siitä, kuinka kasvissyönti on ”cool”.

Frida arvostaa kasvissyöntiä toimintana itsessään, mutta korostaa myös, kasvissyönnin kollektiivisia vaikutuksia. Vaikka hänelle vaikuttaminen ei olekaan sinänsä tärkeää, hän arvostaa kasvissyönnin kumulatiivisia vaikutuksia. Voidaankin tulkita, että Fridalle kasvissyönti näyttäytyy muoti-ilmiömäisyydessään ja kumulatiivisten vaikutusten kautta toisaalta kollektiivisena ilmiönä mutta toisaalta yksilöllisyyttä korostavana individualismille (Beck & Beck-Gernsheim 2002) tyypillisenä ilmiönä. Clintonin puheesta puolestaan korostuu sosiaalisuus ja kasvissyönnin kollektiivinen puoli, kun taas esimerkiksi Dianalle ruokavalinnat näyttäytyvät pitkälti henkilökohtaisina valintoina — yksilöllisinä oman oikeuden ilmentymänä, joita ei tarvitse muille perustella.

Bella puhuu kasvissyönnin kumulatiivisista vaikutuksista, mutta painottaa kuitenkin erityisesti omaa toimijuuttaan ja yksilöllistä valintaansa. Bellan veganisuus alkoi itsetutkiskelun myötä. Bellan ollessa pesco-lakto-ovo-vegetaristi hän koki, että *”silloin ruokavaliolla ei ollu niin paljoo merkitystä.”* Bella alkoi parisuhteen päättymisen myötä kuitenkin tutustua ruokavalioonsa itsetutkiskelun ohella:

B: ”Sit mulle tuli just sellanen fiilis, et okei, et nyt mä haluun just elää sellast elämää, ku mä ite haluun elää ja tota niin nii. Varmaan sillon sitte mä just rupesin koko ajan enemmän ja enemmän jättämään tollasii eläinperäisii tuotteit pois ja ottamaan asioist selvää.”

Bella ryhtyi vegaaniksi itsetutkiskelun myötä ja veganismista on tullut ajan myötä yhä tärkeämpää. Tämä viittaa identiteetin omaisiin piirteisiin: veganismi on osa Bellaa, hänen arkeaan ja itsensä määrittelyä suhteessa muihin. Bellalle, kuten muillekin haastateltavalle kasvissyönttiin liittyy myös muita elämäntapoja, jotka pohjaavat niihin arvoihin, joilla haastateltavat perustelevat kasvissyönttiään. Esimerkiksi Bella ei käytä autoa, kierrättää ja muutenkin pyrkii kuluttamaan kestävästi. Myös Esa kertoo, että hänelle kasvissyönti on osa arvojensa mukaista elämää, johon kasvissyönti liittyy ainakin yhteiskunnallisena valintana. Esa toteaaakin ajautuneensa *”punavihreään kuplaan”* ja näkee ruokavalinnat poliittisina valintoina:

E: ”Noh, onhan se silleen poliittinen valinta. Se on kuitenkin silleen... Objektiivisesti maapallo voisi paremmin, jos me kaikki syötäis kasviksia. Tai vähintään jos me kaikki syötäis vähintään suureks osaks kasviksia. - - Se ei oo mikään magic bullet, mut kyl se mun mielestä on politiikkaa samal taval, kun ihmiset hoitaa niitten politiikkaa ja se, että valitsee olla sortamatta ihmisiä, niin se on politiikkaa. Kaikki ihmisten valinnat on yhteiskunnallisia asioita.”

Aino kuitenkin huomauttaa, että kasvissyönti otetaan joskus liian vakavasti. Aino ei koe suhtautuvansa ruokavalioonsa niin vakavasti kuin jotkut muut kasvissyöjät:

A: ”Nykyään on niin syöminen tosi monille semmonen tietynlainen uskonto, ja kaikkea et pitää mennä just jotenki ja ihmisiä halutaan lokeroija. - - Mut ei se ole mikään ihan sama, ku joku uskonto tai jotku muut semmoset vahvat asiat.”

Vaikka kukaan haastateltavista ei koe erityisesti tuputtavansa ruokavaliotaan muille, Ainon ja Dianan haastattelussa käy konkreettisesti ilmi, etteivät he vaadi muilta ruokavalion muokkaamista edes samassa kotitaloudessa. Kun kasvissyönti perustuu vahvasti osittain omiin epämieluisiin kokemuksiin, suhtautuminen muiden syömiseen saattaa olla vähemmän moraalisesti velvoittavaa, kuin heillä, jotka perustelevat ruokavalionsa rationaaliseksi tietoon nojaavaksi valinnaksi.

Kasvissyönnissä kollektiivisista puolista huolimatta ilmiö näyttäytyy yksilöllisenä valintana, jota haastateltavat perustelevat eri tavoin. Tällaisena ilmiönä kasvissyönti voitaneen nähdä osana yhteiskunnan individualisaatiokehitystä, jossa aiemmin vahvoihin normaalibiografian mukaisiin yleisiin käytäntöihin ja roolimalleihin nojanneet ilmiöt on asetettu yksilöiden vastuiksi (Beck & Beck-Gernsheim 2002). Se, onko kasvissyönti osa identiteettiä, elämäntapaa tai muuta tutkimuksissa ehdotettua oman elämän ulottuvuutta, ei ole yksikertainen kysymys. Esimerkiksi Bellalle kasvissyönti lienee osa identiteettiä, ja Esalle ja Dianalle vahvasti osa elämäntavasta. Fridalle ja Esalle puolestaan itseilmaisu kasvissyönnin avulla voi hyvin olla Bourdieulaisittain (1984) erottautumista ja oman maun esilletuontia. Ainolle kasvissyönti on konkreettisesti kasvien syömisestä ja siksi kovin elämäntavan omainen ilmiö. Lisäksi voidaan pohtia, kuinka esimerkiksi yksilölliset ja yhteisölliset moraalikoodistot (Douglas 2000, 200-201) näkyvät haastateltavien motivaatiotekijöiden taustalla.

6 Päätelmät

Tutkielmassani kasvissyönnistä ilmenee monia ulottuvuuksia, joita käsittelen tässä luvussa. Tutkimuksen tarkoitus ei ole ollut tehdä yleistyksiä tai yrittää paljastaa jotain oletettua kasvissyönnin perustavaa olemusta. Tarkoitukseni on ollut pikemminkin synnyttää uusia näkökulmia sekä herättää ajatuksia siitä, kuinka olemme tottuneet käsittämään kasvissyönnin ja mitä aiemmassa tutkimuksessa on voitu jättää huomioimatta. Olen tutkinut kuuden haastateltavan mielteitä siitä, mitä kasvissyönti merkitsee itse kasvissyöjille. Olen lähestynyt kysymystä haastateltavien omakohtaisten kokemusten ja merkitysten kautta. Kasvissyönti ei ole moniulotteisuudessaan yksinkertainen määriteltävä, mutta määritelmän olisi hyvä perustua kasvissyöjien kokemuksiin, jotta tuleva tutkimus ei sortuisi liiallisiin poissulkeviin oletuksiin.

6.1 Kasvissyönti henkilökohtaisena ja sosiaalisena ilmiönä

Ruokavalioita pidetään lähtökohtaisesti kovin henkilökohtaisina asioina (Junnilainen 2011, 65). Kasvissyöjät olivat kuitenkin kohdanneet kummeksuntaa ja tietämättömyyttä sekä saaneet kommentteja omasta ruokavalioistaan. Lisäksi lapsille ja nuorille sekaruokavalio nähtiin lähtökohtaisesti ensisijaisena ruokavaliona: haastateltavien ei annettu lapsena alkaa kasvissyöjiksi sekaruokavalioperheissään, mutta kasvissyöjien lapset puolestaan saivat syödä sekaruokaa. Tällaisia poikkeuksia ruokavalion henkilökohtaisuuteen voitaneen tulkita kulttuurisen merkkijärjestelmän (Mäkelä 1990) kautta. Liha on suomalaisessa ruokakulttuurissa ollut perinteisesti tärkeässä asemassa (Mäkelä 1994). Haastateltavat kokivat, etteivät he tarvitse lihaa, mutta lihan tärkeästä asemasta johtuen, lihasta kieltäytyminen on voitu nähdä merkkijärjestelmän horjuttamisena. Myös lihan ja miehisyyden yhteys voidaan nähdä merkkijärjestelmänä, jota kasvissyönnin lisääntyminen horjuttaa. Voidaankin pohtia, onko kasvissyönnin lisääntyminen yhteydessä suupuolten tasa-arvoon tähtäävään merkkijärjestelmän horjuttamiseen osana feminististä vapaustaistelua (Vintges 2017).

Ruokavalion henkilökohtaisuus ilmenee myös haastateltavien puheessa. Ruoasta on tullut monelle intohimo ja kasvisruokavaliota toteutetaan omin ehdoin. Aiemmissa tutkimuksissa kasvisruokavaliota on pidetty esimerkiksi identiteettinä, elämäntapana,

maailmankatsomuksena tai näiden osana (Rosenfeld ja Burrow 2017, 78; Fox & Ward 2008, 428-429; Ruby 2012, 146). Junnilainen puolestaan (2011, 8-9, 70-71) puhuu ruoasta keinona toteuttaa ja ilmaista itseään. Haastateltavien puheesta voidaan erottaa näiden ilmiöiden mukaisia piirteitä: esimerkiksi Bellalle kasvissyönti lienee osa identiteettiä, Esalle ja Dianalle vahvasti osa elämäkatsomusta ja Ainolle eniten kenties osa elämäntapaa. Toisaalta haastateltavien antamat merkitykset kasvissyönnille tuntuvat olevan sen verran moniulotteisia, että voidaan kyseenalaistaa, kannattaako kasvissyönti määritellä siten, että se sisältäisi vain yhden yllämainittujen ilmiöiden piirteistä. Haastatteluja analysoidessa kasvissyönnissä ja sen motivaatiotekijöissä voi nimittäin huomata yhteyksiä myös esimerkiksi rationaaliseen toimintaan (Elster 2009) ja moraalikoodistoihin (Douglas 2000) ilmiön moniulotteisuudesta johtuen.

Connerin ja Armitagen (2002) mukaan ruokavalintamme perustuvat asenteisiimme, subjektiivisiin normeihimme sekä hallinnan kokemukseen. Se, kuinka paljon asenteet, normit ja hallinnan kokemukset vaikuttavat yksilöihin vaatiikin kokemuksen tutkimista: joillekin aistilliset kokemukset ja toisille esimerkiksi eettisyys ja sen mukaan toimiminen voivat olla tärkeämpiä ja merkityksellisempiä kuin toisille. Kasvissyöntiin tuntuu olevan jokaisella haastateltavalla jokin yksittäinen tärkein motivaatiotekijä. Ajan kanssa sen rinnalle näyttää nousevan myös muita motivaatiotekijöitä usein oman tiedonhaun kautta. Tärkein motivaatiotekijä voi myös vaihtua, kuten Clinton ja Dianan kohdalla lienee käynyt.

Erilaiset tutkielmassani ilmenneet motivaatiotekijöitä voidaan jakaa Beardsworthin ja Keilin (2002, 226-230) jaon mukaisesti — tosin uskonnollisia tai hengellisiä teemoja lukuunottamatta. Beardsworthin ja Keilin (2002, 236) mukaan terveydelliset ja eläinten hyvinvointiin liittyvät syyt ovat kasvissyöjille tärkeimpiä syitä aloittaa kasvissyönti. Omassa tutkimuksessani eläinten hyvinvointiin liittyvät syyt olivat myös monelle ensisijaisia. Osalle haastateltavista syy oli kuitenkin maku tai hinta. Haastateltavien puheissa ei ollut aivan selvää, mikä motivaatiotekijä johti mihinkin ajatukseen tai toimintaan ja joskus haastateltavien puheessa oli nähtävissä ristiriitaa esimerkiksi aikajanan loogisuudessa tai ajatusten ja toimintojen suhteen. Antin (2012) tutkimuksen tavoin myös omassa tutkielmassani haastateltavien kokemuksia yhdisti kontekstin vaikutukset sekä valintojen monimutkaisuus. Motivaatiotekijöiden vaikuttavuus ei

myöskään ole suoraviivainen: vaikuttavuus voi perustua esimerkiksi eläinten hyvinvoinnista puhuttaessa altruismin sijaan oman huonon omatunnon karttamiseen.

Kolmannelle elintarvikeregiimille tyypillinen kulutuksen sirpaloituminen näkyy kasvisyönnin kaltaisten erikoisruokavalioiden määrissä sekä niiden saamassa mediahuomiossa. Kuluttajalla on entistä enemmän vaihtoehtoja ruokavalionsa yksilölliseen muokkaamiseen, mutta kuluttajilla on myös enemmän vastuuta ruokavalinnoistaan ruokailunormien ja normien lähteiden monimuotoistumisen myötä, (Mononen & Silvasti 2006, 14; Fischler 1980, 946-950.). Peercen (2008, 15) mukaan kasvisyönni on prosessi. Ajatusta tukevat myös Foxin ja Wardin (2008) sekä Connorsin ja kollegoiden (2001) tutkimukset, joissa ruokavalio ja ruoan merkitykset nähtiin muokkautuvina esimerkiksi juurikin uutta tietoa omaksuttaessa. Omassa tutkielmassani etenkin omaa toimijuutta tiedonhakuun korostetaan samaan tapaan kuin Roininen (2012, 52) uskoo nyky-yhteiskunnassa sitä vaadittavan. Usea haastateltava myös korostaa sitä, kuinka kasvisruoka tai etenkin veganismi on järkevä valinta. Tieto rinnastetaan tietämättömyyteen, eikä niinkään ruokatietoon tyypillisesti liitettyyn ristiriitaisuuteen ja lähteiden moninaisuudesta juontuvaan luottamuspulaan (esim. Juvonen 2014, Piironen ym. 2004, Roininen 2012). Tiedonhaku on siis individualisaatioprosessin mukaisesti yksilöiden vastuulla: haastateltavat niin sanotusti ottavat ohjat omiin käsiinsä, mitä aktiiviselta yksilöltä vaaditaankin individualistisessa yhteiskunnassa (Beck & Beck-Gernsheim 2002, 4).

Tieto herättää myös vahvoja tunteita kuten tuotanto-oloista puhuttaessa esiin nousseet negatiiviset kokemukset. Haastatteluissa kasvisyönnin merkitys hyvänä tekona ja paremman tulevaisuuden rakentamisen keinona korostuu. Kuten Elster (2009) toteaa tunteet näyttelevät osaansa myös rationaalisessa toiminnassa, joten tunteet ja tieto toimivat toisiaan tukevinä ulottuvuuksina kasvisyönnissä. Parempaa tulevaisuutta rakennetaan omaa ja tuotantoeläinten hyvinvointia ajatellen, mutta myös tulevia sukupolvia varten. Haastatteluissa ilmenee toisiinsa nähden vastakkaisiakin käsityksiä luonnon selviytymisestä ja yhteiskunnan tulevaisuudesta, mutta kasvisyönni nähdään joka tapauksessa edesauttavan paremman tulevaisuuden rakentamisessa. Haastateltavat ottavat siis vastuuta tulevaisuudesta ruokavalintojensa kautta. IPA-menetelmällä tutkitaan myös huolenaiheita (Smith ym. 2009, 46). Tämän tutkimuksen haastattelujen perusteella huolta kannetaan niin luonnon, tuotantoeläinten kuin tulevien sukupolvienkin

hyvinvoinnista ja elinmahdollisuuksista. Kasvissyönti nähdään osin tapa vaikuttaa: sekä arjen politiikkana että konkreettisina eettisinä ja ympäristöystävällisinä tekoina, jotka voivat olla moraalikoodin mukaista (Douglas 2000, 200-201) rationaalista toimintaa (Elster 2009).

Rubyn ja kollegoiden (2013, 346) tutkimustulosten mukaisesti voidaan ajatella, että yllämainitut eettiset ja ympäristöystävälliset teot perustunevat siihen, että haastateltavat haluavat toimia arvojensa mukaisesti. Toisaalta haastatteluista ilmeni että, arvot voivat olla ristiriidassa keskenään: kasvissyöjät kokivat joskus ristiriitaa esimerkiksi eläineettisyyden ja ympäristöystävällisyyden arvojen välillä. Myös Junnilainen (2011, 81) toteaa arvojen olevan joskus ristiriidassa ja vaikuttavan siten ajatuksiin kasvissyönnistä. Junnilaisen (2011, 81) tutkimuksessa kuitenkin ristiriita todettiin kestävän ruoan arvojen sekä yksilönvapauden välillä. Omassa tutkielmassani kasvissyönti esiintyi haastateltaville kuitenkin yksilöllinen valinta ja perusteita edellyttämättömänä omakohtaisena oikeutena.

Toisaalta kasvissyöntiin liittyy vahvasti myös sosiaalisuus ja yhteisölliset kokemukset niin median kautta kuin reaalielämästäkin. Kasvissyöjät näyttävät olevan yhteisen ryhmäidentiteetin omaava yhdenmukainen sisäryhmä, jossa todelliset erot ryhmän jäsenten välillä voidaan jättää huomiotta (Gaertner & Dovidio 2000, 35). Ryhmässä jaetaan kokemuksia ja vinkkejä ja sille on muodostunut oma subjektiivinen kulttuurinsa (Triandis & Gelfand 2012, 544). Se, millaiset asiat valitaan ryhmää erottavaksi tekijäksi ovat toisaalta osa kasvissyönnin määritelmää, koska siten ryhmän jäsenet erottuvat muista ryhmistä. Näin ryhmä antaa yksilölle sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta omaan ryhmäänsä että yksilöllisyyden kokemusta ollessaan erilainen ulkoryhmäläisiin nähden. (Gaertner & Dovidio 2000, 35-37.)

Kokemuksen tutkiminen avaa näkökulmia siihen, mitä ulottuvuuksia ruokavalintoihin liittyy. Ruokavalinnat perustuvat moniin erilaisiin yksilön sisäisiin, sosiaalisiin ja rakenteellisiin tekijöihin. Pelkästään kasvissyöntikin on moniulotteinen ja vaikeasti määriteltävä ilmiö, jonka määrittely voidaan perustellusti aloittaa kasvissyöntien kokemusten kautta. Weinsier (2000) ehdottaa, ettei kasvissyöntitermiä tulisi käyttää tutkimuskirjallisuudessa, koska se on rajoiltaan niin häilyvä. Termi on kuitenkin

käyttökelpoinen tutkimuksessa, kun se monien muiden sosiaalisten ilmiöiden tavoin rajataan tarkoituksenmukaisesti.

6.2 Reflektio

Analyysini avaa kasvissyönnin käsitettä esittelemällä sen merkitysverkoston monipuolisuutta ja yksilökohtaista vaihtelevuutta. Samoilla metodeilla ja haastateltavilla voidaan saada erilaisia tuloksia, koska sekä haastattelutilanne että analyysi ovat vuoropuhelua tutkijan ja haastateltavan välillä ja siksi osin myös riippuvaisia tutkijan luovuudesta ja analyttisestä otteesta. Tutkijan voi olla haastavaa tunnistaa omia ennako-oletuksiaan. Tässä kappaleessa pyrin tuomaan esiin tekemiäni valintoja ja refleктоimaan niiden tarkoituksenmukaisuutta.

Aineistoni koostu kuudesta teemahaastattelusta. Jälkikäteen pohdin, onko aineistoa liian vähän, koska esimerkiksi aineisto ei saavuttanut saturaatiopistettä. Toisaalta voidaan pohtia, onko se edes mahdollista Pro gradun mittaisessa tutkielmassa, jos tutkimuskohde on laaja ja moniulotteinen kuten tutkimani ilmiö kasvissyönti. Smith ja kollegat (2009, 58-59) painottavat, että haastattelussa keskustelun eteneminen on tärkeää, jotta aineisto ei ole liian ohutta analysoitavaksi. Ajoittain analyysiä tehdessäni tuntui, että olisin voinut jatkaa keskustelua lisäkysymysten avulla, mitkä eivät kuitenkaan juolahtaneet mieleeni haastatteluhetkellä. Tästä syystä aineisto tuntui paikoin ohuelta. Toisaalta haastattelut olivat osin myös hyvinkin kokemusrikkaita ja vaihtelevia. Lisäkysymysten herääminen haastatteluja analysoidessa lieneekin tavallista, joten en kokenut, että aineistoni olisi ollut lopulta liian pieni tai ohutta analysoitavaksi.

Käytän tutkimuksessani sanaa valinta, vaikka tarkoitan sillä enemmänkin ruoka preferenssiä, enkä vain konkreettisia valintatilanteita. Kasvissyönti ei nimittäin rajaa yksittäisiä ruokavalintoja vaihtoehdottomiksi eikä haastatteluiden perusteella myöskään kaikille täysin ehdottomiksi. Kasvissyönti ohjaa vain tiettyjä valintahetkiä – sellaisia, joissa yleisen ruokakulttuurin mukaan valittaisiin lihaa tai muita eläinperäisiä tuotteita. Näissäkin valintatilanteissa kasvissyönnin harjoittaminen jättää vielä paljon tilaa valinnalle: kuluttaja voi esimerkiksi valmistaa pastan kanssa jauhelihan sijaan soijaa,

nyhtökauraa, papuja, sieniä, pähkinöitä tai mitä tahansa muuta ei-eläinperäistä — tai vaikka syödä pastansa ilman lisukkeita.

Kasvissyönnin tutkimisen painotuksista on esitetty erilaisia ehdotuksia. Breadsworthin ja Keilin (2002, 218) mukaan sosiaalitieteilijöiden tulisi tutkia kasvissyönnin käsitteellistyksiä ja käytännön syömistapoja. Rosenfeld ja Burrow (2017, 92) puolestaan ehdottavat, että kasvissyöntiin liittyen tulisi tutkia niitä kriteereitä, joilla yksilö määrittellään kasvissyöjäksi. Tässä tutkielmassa en paneudu käytännön raportointeihin vaan enemmänkin kasvissyöjien itse esiin tuomiin määritelmiin, käsitteellistykseen ja kriteereihin. Kuten haastateltavat kertovat, kasvissyöjätkin voivat tehdä poikkeuksia ruokavaliossaan. Se, mikä erottaa kasvissyöjän esimerkiksi kasvispainotteisesti syövästä, ei siis ole riippuvaista puhtaasti käytännön ruokailutottumuksista vaan pikemminkin juuri käsitteellistyksistä ja määrittelyistä. Voidaan kuitenkin kyseenalaistaa, missä määrin kasvissyönti on määriteltävissä niin sanotusti ulkopuolelta.

Olen tässä tutkimuksessa rajannut kasvispainotteisesti syönnin kasvissyönnistä erilliseksi ilmiöksi. Tein rajauksen siksi, että kasvissyönti on nimetty omaksi ilmiökseen, mikä tekee siitä omalakisensa, muista ilmiöistä teoriassa erotettavan ilmiön. Haastattelihoita värvätessäni halusinkin haastateltaviksi henkilöitä, jotka itse määrittelevät itsensä kasvissyöjiksi tai vegaaneiksi. Tämän sanottuani onkin tarpeen reflektoida valintaani niputtaen veganismi osaksi kasvissyöntiä. Vaikka edellisen päättelyketjun mukaisesti veganismi voidaan nähdä samalla tapaa omalakisenaan ilmiönä, oletin sen olevan eräänlainen kasvissyönnin muoto Ensmingerin ja kollegoiden (1995) tavoin. Haastatteluaineistoni tuki osin päätöstäni. Esimerkiksi Fridan kasvissyönti perustuu hänen aiempiin pyrkimyksiinsä elää vegaanisti, mutta hän on allergioidensa vuoksi luopunut kasvissyöntiä ja veganismia erottavista haastatteluissa ilmenneistä rajoituksista, eli maitotuotteiden ja kananmunan kulutuksesta. Koska Frida muuten eli vegaanisti, eli vältti eläintuotteiden kuluttamista ruokavalionsa ulkopuolella, voitaisiin jopa väittää, että Frida on maitotuotteita ja kananmunaa kuluttava vegaani. Lisäksi vegaanitkin voivat haastateltavien mukaan tehdä poikkeuksia, miksi veganismin ja kasvissyönnin ero näyttäytyy tutkimuksessani myös määrittelykysymyksenä. Haastateltavat eivät itse ottaneet kantaa tähän dilemmaan.

Jälkikäteen ajattelin, että selkeämmän aiheen rajauksen vuoksi olisin voinut tutkia esimerkiksi vain vegaaneja. Toisaalta tutkielmani pohjautui kuitenkin kiinnostuksestani ruoan kulttuuriin ja sosiaalisiin ilmiöihin. Jos olisin rajannut tutkimuskohteekseni vegaanit, olisin mahdollisesti joutunut tutkimaan aihetta esimerkiksi eläinten kohtelun filosofian ja arkisten elämäntapojen moninaisen kokonaisuuden lähtökohdista käsin. Toisaalta yleisesti ottaen kasvisyönnin tutkiminen ilman vegaaneja voisi kaventaa tutkimuskohdetta siten, että jotain tärkeää jäisi huomaamatta, jos Foxin ja Wardin (2008) mukaisesti kasvisyönni usein muokkautuu veganismiksi tai jos vegaanisuus tosiaan on osa kasvisyönniä, kuten Ensminger ja kollegat (1995) väittävät.

Tuloksia tarkastellessa voidaan myös pohtia, missä menee raja kasvisyönnin kokemuksen ja mihin tahansa ruokaan liittyvien kokemusten välillä. Osa kokemuksista saattoi olla sellaisia, joihin sekasyöjäkin voisi samastua. Pysin tutkielmassani kuitenkin nostamaan esiin erityisesti kasvisyönniin liittyvää kokemusmaailmaa ja merkityksiä. Lisäksi sekä itse kasvisyönni että kokemukset ovat niin moniulotteisia kokonaisuuksia, että selkeää rajaa kokemusten välille on hankala tai jopa mahdoton asettaa.

7 Kirjallisuusluettelo

Adams, C. J. (2000). *The sexual politics of meat: A feminist-vegetarian critical theory (10th anniversary ed.)*. New York: Continuum.

Ahonen, S. (2006). Vihreän kuluttajan monet kasvot. Teoksessa Ahonen, S. & Massa, I. (2006). *Arkielämän ympäristöpolitiikka*. Helsinki: Gaudeamus.

Ajzen, I., & Fishbein, M. (1988). *Theory of reasoned action — Theory of planned behavior*. University of South Florida.

Antin, T. M. (2012). Food choice as a multidimensional experience. A qualitative study with young African American women. *Appetite*, 58(3), 856-863.

Beardsworth, A., & Keil, T. (2002). *Sociology on the menu: An invitation to the study of food and society*. Routledge.

Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. (2002). *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences*. London: Sage.

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press.

Brembeck H. (2013). The Twenty-First-Century “Food Consumer”: The Emergence of Consumer Science. Teoksessa Murcott, A., Belasco, W. & Jackson, P. (toim.) (2013). *The Handbook of Food Research*. New York: Bloomsbury Publishing.

Conner, M. & Armitage, C.J. (2002). *The social psychology of food*. Buckingham: Philadelphia: Open University Press.

Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Devine, C. M. (2001). Managing values in personal food systems. *Appetite*, 36, 189-200.

Dibsdall, L. A. (2002). Using Interpretative Phenomenology to Understand the Food-Related Experiences and Beliefs of a Select Group of Low-Income UK Women. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(6), 298-309.

Doosje, B., Spears, R., & Ellemers, N. (2002). Social identity as both cause and effect: The development of group identification in response to anticipated and actual changes in the intergroup status hierarchy. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 57.

Douglas, M. (2000). *Puhtaus ja vaara: Ritualistisen rajanvedon analyysi*. Suomentanut Blom, V. & Hazard, K. Tampere: Vastapaino.

Edwards, L. E. (2011). Acute effects of mulesing and alternative procedures to mulesing on lamb behaviour. *Applied Animal Behaviour Science*, 133(3), 169-174.

Elintarviketeollisuusliitto. *Tilastoja elintarvikkeiden viennistä ja tuonnista*. [viitattu: 21.02.2019.] Saantitapa: <http://www.etl.fi/etl-tilastopalvelu.html>.

Elster, J. (2009). *Reason and rationality*. Princeton: Princeton University Press.

Ensminger, A. H., Ensminger, M. E., Konlande, J. E. & Robson, J. R. K. (1995). *The concise encyclopedia of foods and nutrition*. Boca Raton, FL: CRC Press.

FAO (2011). *World Livestock 2011 – Livestock in food security*. Rooma: FAO.

Fischler, C. (1980). Food habits, social change and the nature/culture dilemma. *Social Science Information*, December 1980, 19, 6, 937-953.

Fox, N. & Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: a qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(2-3), 422-429.

Francis, J. J., Romans, J. R. & Norton, H. W. (1977) Consumer rating of two beef marbling levels. *Journal of Animal Science* 45.1, 67-70.

Gaertner, S. L. & Dovidio, J. F. (2000). *Reducing intergroup bias: The common ingroup identity model*. Philadelphia: Psychology Press.

Gerber, P. J., Steinfeld, H., Henderson, B., Mottet, A., Opio, C., Dijkman, J., Falcucci, A. & Tempio, G. (2013). *Tackling climate change through livestock*. Rooma: FAO.

Heiskanen, E. (12.9.2016). *Kuluttajatutkimuskeskus: Kuluttajat ja energiamurros tutkimuksessa*. Luento Gradu virikekurssilla. Luentosarja Helsingin yliopiston sosiaalitieteiden laitoksessa.

Holm, L. (2013). Sociology of food Consumption. Teoksessa Murcott, A., Belasco, W. & Jackson, P. (toim) (2013). *The Handbook of Food Research*. New York: Bloomsbury Publishing.

Huhtinen, A., Koponen, P., Metteri, A., Pellinen, S., Suoranta, J., & Tuomi, J. (1994). Luotettavuuden ulottuvuudet laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa Varto, J. (1994). *Kohti elämismaailman ja ihmisen laadullista tutkimista (Uudistettu ja laajennettu laitos.)*. Tampereen yliopisto.

Jokinen, P., Kupsala, S. & Vinnari, M. (2012). Consumer trust in animal farming practices – exploring the high trust of Finnish consumers. *International Journal of Consumer Studies*, 36, 106-113.

Junnilainen, L. (2011). *Lihan syömisen oikeudesta: Miksi kaupunginvaltuutetut riitelevät kasvisruokapäivästä?* Helsingin yliopisto.

Juvonen, T. (2014). *Kuluttajan näkökulmia elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä: luottamusta rakentavat tekijät.* Helsingin yliopisto.

Kielitoimiston sanakirja [verkkojulkaisu.] Helsinki: Kotimaisten kielten keskus [viitattu: 26.02.2019]. Saantitapa: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi>

Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys (2. uudelleen painos).* Tampere: Vastapaino.

Lang, T. & Barling, D. (2013). *Nutrition and sustainability: an emerging food policy discourse. Proceedings of the Nutrition Society, 72(01), 1-12.*

Le Heron, R. (2013). Rethinking the Economic and Social History of Agriculture and Food through the Lens of Food Choice. Teoksessa Murcott, A., Belasco, W. & Jackson, P. (toim) (2013). *The Handbook of Food Research.* New York: Bloomsbury Publishing.

Lehtomaa, M. (2006). Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Perttula, J. ja Latomaa, T. (toim) (2006). *Kokemuksen tutkimus: Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen.* Vantaa: Dialogia, 163-194.

Lehtovaara, M. (1994), Fenomenologinen näkökulma ihmisen tutkimisen metodologiaan. Teoksessa Varto, J. (1994). *Kohti elämismaailman ja ihmisen laadullista tutkimista (Uudistettu ja laajennettu laitos.).* Tampereen yliopisto. 3-32.

Moisala, A. (2007). *Pyöräilykokemukset kaupungissa fenomenologisesti tarkasteltuna.* Helsinki: Helsingin yliopisto.

Mononen, T. & Silvasti, T. (2006). *Ruokakysymys: Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen.* Helsinki, Gaudeamus.

Mononen, T. & Silvasti, T. (2012). *Hyvä ja paha ruoka. Ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset.* Helsinki, Gaudeamus.

Murcott, A. (2013). A Burgeoning Field: Introduction to The Handbook of Food Research. Teoksessa Murcott, A., Belasco, W. & Jackson, P. (toim) (2013). *The Handbook of Food Research.* New York: Bloomsbury Publishing.

Mäkelä, J. (1990). *Luonnosta kulttuuriksi, ravinnosta ruoaksi: neljä näkökulmaa ruoan sosiologiaan.* Jyväskylän yliopisto.

Mäkelä, J. (1994). *Kunnon ateriat. Naisten käsityksiä ruoasta. Sosiologian lisensiaatin tutkielma.* Helsingin yliopisto.

- Naakka, M. (2016). *Kasviksia lihan sijaan: kvantitatiivinen tutkimus kasvisruokaa painottavien kuluttajien ruokavalioihin liittyvistä motivaatioista*. Helsingin yliopisto.
- Niva, M., Mäkelä, J., Kahma, N. & Kjærnes, U. (2014). Eating Sustainably? Practices and Background Factors of Ecological Food Consumption in Four Nordic Countries. *Journal of Consumer Policy*, 37(4), 465-484.
- Parkkinen, K. & Rautavirta, K. (2006). *Aspartaamista öljyhappoon: Elintarvike- ja ravitsemustiedon sanasto*. Helsinki: Restamark.
- Perttula, J. (2000). Kokemuksesta tiedoksi: Fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. *Kasvatus* 31 (5), 428-442.
- Perttula, J (2006). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J. ja Lomaa, T. (toim) (2006). *Kokemuksen tutkimus: Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. 115-162. Dialogia, Vantaa.
- Piironen, S., Mäkelä, J. & Niva, M. (2004). *Luottavaiset suomalaiset?: Kuluttajien näkemykset ruoan turvallisuudesta*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Preece, R. (2009). *Sins of the flesh: A history of ethical vegetarian thought*. UBC Press.
- Pohjolainen, P., Vinnari, M., & Jokinen, P. (2015). Consumers' perceived barriers to following a plant-based diet. *British Food Journal*, 117(3), 1150-1167.
- Raento, T. & Raento, P. (2001). Johdatus ruoan maantieteeseen. *Terra: Suomen Maantieteellisen Seuran aikakauskirja* 113, 2001, 1.
- Rauhala, L. (2005). *Hermeneuttisen tieteenfilosofian analyyskejä ja sovelluksia*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ravintotase [verkkójulkaisu.] *Ravintotase 2017 ennakko ja 2016 lopulliset tiedot*. 29.06.2018a. Helsinki: Luonnonvarakeskus [viitattu: 18.01.2019]. Saantitapa: <http://stat.luke.fi/ravintotase>.
- Roininen, T. J. (2012). *Consumer perceptions of environmentally and climatically significant food consumption: A focus group study in the Finnish context*. Aalto yliopisto.
- Rosenfeld, D. L. & Burrow, A. L. (2017 a). The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, 112, 78-95.
- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2017 b). Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite*, 116, 456-463.

- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141-150.
- Ruby, M. B., Heine, S. J., Kamble, S., Cheng, T. K., & Waddar, M. (2013). Compassion and contamination. Cultural differences in vegetarianism. *Appetite*, 71, 340-348.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). *Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.
- Silvasti, T. (2006). Ruoka globalisoituu – kasvaako valinnanvapaus? Teoksessa Ahonen, S. & Massa, I. (2006). *Arkielämän ympäristöpolitiikka*. Helsinki: Gaudeamus.
- Silvasti, T. (2012). Ruokapolitiikka. Teoksessa Mononen, T. & Silvasti, T. (toim) (2012). *Hyvä ja paha ruoka: Ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset*. Helsinki, Gaudeamus.
- Silvasti, T. & Mononen, T. (2001). Ruoka liikkeessä. *Yhteiskuntapolitiikka-YP 66, 2001, 1*.
- Smith, J.A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage.
- Suorsa, T. (2011). *Keskustelu ja myönteäeläminen: Fenomenologinen tulkinta*. Oulun yliopisto.
- Tan, F. H. (2013). Flavours of Thought: Towards A Phenomenology of Food-Related Experiences. *Interdisciplinary Description of Complex Systems*, 11(4), 400-414.
- Tilastokeskus (2014). *Ympäristötilasto Vuosikirja 2014*. Helsinki: Edita Prima.
- Triandis, H. C. & Gelfand M. (2012). Subjective Culture. Teoksessa Ramachandran, Vilayanur S. (toim) (2012). *Encyclopedia of human behavior*. Academic Press, 544-550.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2013). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta [viitattu: 03.04.2019]. Saantitapa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Vintges, K. (2017). *A new dawn for the second sex: Women's freedom practices in world perspective*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Weele, C. (2006). Food Metaphors and Ethics: Towards More Attention for Bodily Experience. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 19(3), 313-324.
- Weinsier, R. (2000). Use of the term vegetarian. *The American journal of clinical nutrition*, 71(5), 1211-1212.

Winter, M. (2013). Environmental Issues in Agriculture: Farming Systems and Ecosystem Services. Teoksessa Murcott, A., Belasco, W. & Jackson, P. (toim) (2013). *The Handbook of Food Research*. New York: Bloomsbury Publishing.